ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№4 (244) ФЕВРАЛЬ 2012

10 РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЦЕНА РУБЛЕЙ

ПИСЬМО В НОМЕР

Здоровье в подарок

Расскажу вам, как необыкновенный случай помог вылечиться моей внучке. Заболела она прошлым летом на даче – перекупалась в озере. Вроде бы обыкновенная ангина, а ребенок тает на глазах. Мы строго выполняли назначения врача, но через пару недель после начала болезни речь уже зашла о госпитализации. Дома все расстроились, ведь приближался день рождения внучки. Я догадывался, почему лекарства ей не помогали. В доме жила кошка, которую пришлось отдать из-за аллергии у ее младшего братика. Внучка очень переживала, ведь эта кошка была рядом всю ее жизнь, с самого рождения. Но разве ребенку это объяснишь? Да и мы, взрослые, тоже переживали. Но вот случилось нечто необычайное: именно в день рождения внучки во двор забежал ёжик. Видимо, решил полакомиться нашей клубникой. Мне удалось заманить его с помощью другого лакомства – сырого яйца. «Смотри, кто пришел тебя поздравить!» – сказал я внучке, и глазки у нее загорелись. Пришлось прикармливать этого ежа, чтобы он почаще навещал внучку. И девочка сразу начала выздоравливать! Все мы – и люди, и животные – связаны друг с другом невидимой нитью. Общаясь с животными, мы становимся добрее и жизнерадостнее. А здоровье порой зависит от того, что не поддается никакому объяснению.

Сергеев А.В., г. Великий Новгород

ЦИТАТА

Помните, что единственный действенный способ изменить свою жизнь к лучшему – работать над собой, а не над другими.

Леонова В.И., г. Тверь

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

В этом году зима испытывает нас напоследок нешуточными морозами. Для кого-то это очень тяжелое время: простуды, перепады давления, обострения суставных и других заболеваний. Поэтому сейчас как никогда важно поддерживать свое здоровье натуральными средствами. В газете вы найдете много доступных и эффективных рецептов. С их помощью каждый сможет укрепить иммунитет и справиться с любыми недугами. А чтобы рецепты помогали, постарайтесь думать о чем-нибудь хорошем. В этом номере немало писем, которые согревают даже в самые лютые морозы. Такие письма настраивают на добрый лад и порой помогают больным не хуже лекарств. Действительно, случаются иногда чудеса исцеления, которые трудно объяснить. И об одном из них нам рассказал Юрий Иванович Харчук из ст. Ленинградской Краснодарского края. Его письмо опубликовано в рубрике «Хороший пример». Как такое возможно, чтобы наблюдение за птицами или животными помогло подняться на ноги даже лежачему больному? Но в жизни так бывает – убедитесь сами! В той же рубрике Наталья Владимировна Бойко из г. Ставрополя призывает всех стать добрее по отношению к животным, да и к людям тоже. Ведь так непросто обрести здоровье человеку, который одинок, всеми забыт! «Наши читатели – они как одна семья. Они поймут, помогут и поддержат», – пишет Наталья Владимировна. Это правда: многие относятся к «Лечебным письмам» как к близкому человеку, с которым можно разделить радость и печаль. Поделитесь и вы своими мыслями, чувствами, опытом лечения! Мы всегда очень ждем ваших писем.

Всех мужчин поздравляем с наступающим праздником – Днем защитника Отечества. Желаем богатырского здоровья на долгие годы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **5 МАРТА**

Я просила помочь в лечении обструктивного бронхита. Пришло много писем. Ответить всем не могу, поэтому через мою любимую газету сердечно благодарю читателей за их добрые советы.

Сколько еще хороших людей живет на земле! Это Пехонцев из г. Перми, Кольцова Наталья из Краснодарского края, Добровольская А.И. из г. Краснодара, Улитин Иван из Липецкой обл., Зонова Н.Н. из г. Тобольска, Пархоменко Мария из г. Сочи, Азаматова И.Р. из г. Хабаровска, Мягкова Г.В. из г. Саратова и др. А вот Мартынова Наталья Ивановна из г. Челябинска прислала мне освященную икону Матроны Московской! Спасибо вам, милые, добрые люди, которым небезразлично чужое горе! Здоровья, счастья, и пусть хранит вас Бог!

Адрес: Сорокиной Зинаиде Ивановне, 216320, Смоленская обл., Глинковский р-н, ст. Глинка, ул. Железнодорожная, д. 10

Написала в «Лечебные письма» письмо, в котором попросила людей помолиться о моем внуке Максиме. Он болен эпилепсией, и у него был инсульт. Как много хороших, отзывчивых людей, которые откликнулись на мою беду! Я стала получать от них письма с рецептами, мудрыми советами, молитвами о Божьей помощи. Очень много писем! Большое вам спасибо, добрые люди. Дай вам Бог здоровья, счастья, радости, успехов во всех ваших делах! Низкий поклон.

Адрес: Турышевой А.П., 163015, г. Архангельск, ул. Дачная, д. 57, корп. 1, кв. 29

В прошлом году написал в нашу газету просьбу о помощи. Беспокоил зуд ног, спины. Откровенно говоря, не надеялся, что кто-либо откликнется, посоветует рецепт. Ну что там – зуд? Однако нет! Я еще даже не получил газету, где напечатали мою просьбу, а уже одно за другим пошли письма из разных концов России. Я даже как-то растерялся: какие же рецепты эффективнее? Были в письмах и слова психологической поддержки, и советы обратиться к Богу. Ценные советы прислали Борисенко А.А. из Тамбовской обл., Ткаченко Н.Н. из г. Осинники Кемеровской обл., Селоха В.В. из Тульской обл., Овчаренко Ф.А. из Карелии, Борисова Л.В. из Башкирии, Рожкова О.Е. из Свердловской обл., Нестеренко Н.В. из Минеральных Вод, Соколова Алла Евгеньевна из Ставрополя, семья Поляковых из Волгоградской обл. и многие другие.

Диву даешься, сколько на земле добрых, сердечных, отзывчивых людей! В основном, как мне кажется, это люди преклонного возраста, пережившие не одну беду и преодолевшие немало трудностей. Они не только делятся знаниями по народной медицине, но и отдают людям частицу своего сердца. А ведь это именно наше воспитание еще с советских времен, наше правило – не оставлять человека в беде!

Хотелось бы встретиться со всеми вами за чашкой чая, поговорить и поделиться рецептами народной медицины. Но мы можем общаться и через нашу газету. Огромная благодарность за такое ценное издание!

Адрес: Кудинову Николаю Петровичу, 632720, Новосибирская обл., п. Чистоозерное, ул. 50 лет Октября, 9-1

Успокойтесь и лечитесь!

В 2009 году у меня обнаружили небольшие камни в желчном пузыре. Уже тогда они приносили немало мучений. А в последнее время УЗИ показывает, что они то растут, то уменьшаются. Я задумалась: от чего это зависит?

В одной книге по народной медицине прочитала, что люди с заболеванием печени, желчного пузыря подавляют в себе раздражение и злость на кого-либо или даже на весь мир. Говорят, желчные люди настолько переполнены горечью, что даже во рту у них бывает горько, особенно с утра. Но гордыня мешает им избавиться от гневных и горьких мыслей.

Не сказала бы, что я такой уж злобный человек. Другое дело – сама болезнь способна основательно испортить настроение. Поэтому надо учиться владеть своими эмоциями, как бы она вас не провоцировала. Но владеть собой – не значит постоянно сдерживаться и копить в себе весь негатив. Ведь подавленные эмоции тоже приводят к накоплению разных «залежей» в организме. Например, вредных солей в суставах или тех же камней в желчном пузыре, почках.

Часто мы считаем искреннего, откровенного человека просто невоспитанным. С детского сада нас учили, что откровенно выражать свое недовольство, жаловаться или просить о помощи просто неприлично. Вот люди и держат все в себе, а потом мысленно всех критикуют, вспоминая то, что не решились произнести вслух. Но бывает, что человек в мыслях постоянно ругает не других, а себя. Это тоже приводит к воспалению – неважно, в каком органе. Например, зажали эмоцию гнева в горле, то есть не выкрикнули какой-нибудь протест – вот вам и боль в горле, ангина.

Сначала я подумала, что мои камни – тоже из-за плохого характера. Но вот муж сказал, что характер у меня всегда был ангельский. Только в последнее время я стала часто раздражаться из-за болезни. А врач объяснил, что иногда причины заболеваний очень простые, анатомические. У меня, например, как оказалось, с рождения что-то не так с желчевыводящими путями (видно даже на УЗИ). Из-за этого желчь застаивалась, а где застой, там и воспаление, и камни. Так что не надо обвинять себя во всех грехах и болезнях. Подобное самоедство приведет только к новым заболеваниям. Если вы заболели, надо просто успокоиться и поскорее начать лечение. Мне, например, в этом помогают и врачи, и наша замечательная газета.

Калинкина Н.И., г. Москва

Уже не раз читатели высказывали мнение о том, что ресурсы для исцеления надо искать в себе. Это правда, но лишь наполовину.

Ищите источник силы

В поисках выхода из тупика, в который человека загнала болезнь, он зачастую просто не знает об огромных ресурсах жизненной силы. Все они – рядом, в окружающем мире, а не только «в себе». Стоит лишь протянуть руку!

Не первый год интересуюсь народной медициной, биоэнергетикой и всегда внимательно изучаю «Лечебные письма». Каждое письмо! И каждый раз нахожу подтверждение своим выводам. Многие из тех, кто сейчас болен, растерян, подавлен, кто уже без особой надежды на исцеление просит о помощи в лечении, – многие из вас могут вылечиться!

Поделюсь своими наблюдениями за онкологическими больными. В последнее время их все больше. Почти половина моих сверстников – и мужчин, и женщин, которым сейчас под 60, болеют раком. Но вы не задумывались о том, почему один переносит несколько операций и выздоравливает, а другой, не выдерживая простейшей операции, погибает? Убежден, что причина – в личной энергетике больного. Взять хотя бы подругу моей жены. Рак груди она заметила не на самой ранней стадии. И все же обратилась к врачу вовремя! Должен сказать, что это единственный разумный вариант. Женщина четко понимала: чем раньше – тем лучше. Она стойко перенесла и саму операцию, и химиотерапию. Знала, что после «химии» будет плохо, что выпадут волосы, и подготовилась заранее. Купила себе модный парик, спланировала правильную диету, а самое главное – с уверенностью сказала себе, что будет красивой и здоровой! Так и получилось. Прошло уже больше пяти лет, а болезнь к ней не возвращалась. Бывшая больная живет полной жизнью. Она увлечена своей работой, радуется встрече с родными, друзьями. Интересуется театром, живописью, не пропускает ни одной премьеры или выставки. Вот как надо себя вести, если хочешь жить. И это в 58 лет, когда многие женщины окончательно ставят на себе крест, даже если они относительно здоровы! Согласен, что не всем дано разбираться в искусстве, не у каждого есть возможность ходить по выставкам. Но источников энергии в мире очень много, и у каждого они свои. Кто-то восполняет утраченные силы, общаясь с природой, гуляя по лесу или работая на земле. А кому-то дает много сил молитва или медитация. Ясно одно: нельзя замыкаться в себе, заниматься самокопанием, ограничивать свою жизнь только домом или работой. Как верно подметил кто-то из древних мудрецов, никакая замкнутая система не выживает. Помните об этом. Вот еще одно наблюдение за бывшими раковыми больными. Многие из них за время лечения полностью поменяли образ жизни и мыслей. Значит, их жизнь до болезни и была ее причиной. А тех, кто впал в ступор, узнав о «страшном диагнозе», нет на этом свете. Известие о таком диагнозе – уже само по себе мощный энергетический удар. А чаще всего больной и раньше получал их немало. Значит, надо срочно восполнить энергетические запасы, а не прокручивать в голове мрачные мысли. И, конечно, лечиться вовремя. То же самое относится и к другим недугам.

Так что ищите главные источники своей силы, даже если вы здоровы. Тогда никакая болезнь не сможет вас одолеть!

Сенин И.М., г. Новосибирск

ЗАКАЛЯЮСЬ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ

После осенних простуд твердо решила начать закаливание. Но зима – не самое удачное для этого время. Боязно обливаться ледяной водой, когда на улице мороз и хочется тепла.

Хорошо, что удалось найти методику Плеханова – она эффективна и не требует таких самопожертвований. Обтирания должны быть горячими. При этом с поверхности кожи очень активно испаряется вода. И результаты такого закаливания, как ни странно, заметны гораздо быстрее, чем при холодных обтираниях. После обтираний появляется озноб, поэтому в первое время надо растираться очень тщательно, насухо.

Стала использовать такой метод каждое утро, в одно и то же время – после пробуждения. Регулярность и ритмичность процедур – главные правила любого закаливания. И я их строго придерживалась. А кроме того, закалялась постепенно.

Нашла грубую ткань наподобие холста и, постоянно смачивая ее горячей водой, начала растираться. Из-за того, что вода интенсивно испаряется, кожа быстро и сильно охлаждается. В результате организм вырабатывает дополнительное тепло. С каждым днем увеличивала количество смачиваний и обтиралась все дольше. Затем брала сухое вафельное полотенце и хорошенько растиралась досуха.

За прошедшие зимние месяцы не заболела ни разу. Общее самочувствие значительно улучшилось!

Бурина Инна Михайловна, г. Брянск

СОСНА И БРУСНИКА ОТ ПРОСТУДЫ

Зимой простуда – не редкость. Поэтому всегда хорошо иметь в запасе натуральные средства, помогающие бороться с вирусами и вредными бактериями.

Чаще всего использую почки сосны, тем более что их можно собирать уже в феврале. Конечно, в марте полезных веществ в них больше, да и почки крупнее. Но собранные поздней зимой тоже помогают справляться с недугами.

Беру почки вместе с коротенькими веточками, на которых они росли. Их можно высушить и хранить 2 года. Запах у них должен быть смолистый, хвойный, вкус – немного горький. Цвет после сушки получается розовато-бурый.

При простуде 2 ст. л. почек заливаю 1 л кипятка и кипячу на водяной бане 30 минут. Потом настаиваю отвар столько же времени, после чего процеживаю. Принимаю по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Отличное антимикробное средство и лекарство от кашля! Любая простуда проходит быстрее.

Силы во время и после простуды поддерживаю и другим самостоятельно приготовленным средством – смесью меда и сока брусники (в равных частях). Готовлю снадобье с осени, закатывая в стерилизованные банки. Открываю по мере необходимости и пью по 1 ст. л. 4 раза в день. Организм получает витамины, которые так нужны в преддверии весны, особенно если человек ослаблен болезнями. Можно принимать брусничный сок с медом и для профилактики зимних простуд. Ведь он повышает иммунитет.

Трукина Наталья Витальевна, г. Калининград

30 МИНУТ ДЛЯ НАТРУЖЕННЫХ НОГ

В зимние холода приходится носить тяжелую обувь. А поскольку из-за работы я всегда в разъездах, сменить ее на что-нибудь легкое в течение дня не удается. К вечеру ноги словно наливаются свинцом, отекают.

Каждый вечер посвящаю полчаса уходу за ногами. Если вовремя не позаботиться о них, потом могут возникнуть серьезные проблемы, например варикоз. И тогда уже 30 минутами приятных и легких процедур не обойдешься.

Сначала сажусь в кресло и поднимаю ноги на спинку стула. Кручу ступнями, сгибаю и разгибаю пальцы, напрягаю и расслабляю икры – помогаю сосудам. Так улучшается кровоток. Пяти минут такой гимнастики бывает достаточно. Затем делаю компресс, чтобы снять отек.

Заранее готовлю настой лавровых листьев. Его хватает на несколько дней. Заливаю 20 листьев 1 л горячей воды, настаиваю 1–2 часа, процеживаю и переливаю в стеклянную банку. Храню ее в холодильнике, подальше от морозилки. Вечером смачиваю в настое 2 небольших вафельных полотенца и обертываю ими икры на 15 минут.

Раскина Алена, г. Дзержинск

СОГРЕВАЕТ ТИБЕТСКИЙ ЧАЙ

С детства была мерзлячкой и особенно страдала в зимнюю стужу. Как бы ни одевалась, все равно на морозе чувствовала себя зябко.

Именно поэтому долгие зимние прогулки за городом были для меня настоящей пыткой. Никакого удовольствия от катаний с горки или прогулок по заснеженному парку. Ведь думаешь только о своих ледяных ногах, мечтаешь лишь о горячем чае и теплой ванне.

Став постарше, я нашла средство, которое согревает меня, разгоняя кровь.

Это тибетский напиток на основе чая и молока. В него надо еще добавить гвоздику, имбирь, мускатный орех и кардамон. Готовлю его так.

В эмалированную кастрюлю наливаю 0,5 л воды и нагреваю ее. Кладу 2 ч. л. зеленого

крупнолистового чая, по 10 штучек гвоздики и кардамона. Когда смесь закипит, добавляю 0,5 л нежирного молока и 1 ч. л. черного чая. Сразу же кладу нарезанный имбирь – 1 ст. л. Еще раз дожидаюсь закипания и кладу 0,5 ч. л. измельченного мускатного ореха. Убавляю огонь и жду 3 минуты. Затем выключаю тибетский чай, даю немного постоять и процеживаю в чайничек из керамики.

Такой напиток хорошо согревает и после возвращения с мороза, и на самой прогулке. Во втором случае я переливаю его в термос и беру с собой.

Теперь всегда беру еще и сменные шерстяные носки.

Если до дома далеко, а ноги вымокли, обязательно меняю влажные носки на сухие. Когда ноги сухие, в тепле, а в термосе тибетский чай, холод не так уж страшен.

Махто Оксана Ивановна, г. Барнаул

ПОМОЩЬ БОЛЬНЫМ КОЛЕНЯМ

После ревматизма у меня периодически побаливают коленные суставы. Чаще всего – в зимние холода.

Стараюсь не запускать ревматический артрит. При первых же его проявлениях приступаю к лечебным процедурам. Использую и внутренние, и наружные средства. Обычно мне помогают овощи – лук и картошка, которые я применяю для компрессов. Пью и отвары из них.

- Беру 3 большие луковицы, очищаю, мою и разрезаю на большие куски. Опускаю их в 1 л кипящей воды и варю в течение 15 минут, после чего отвар процеживаю. Пью по 1 стакану 2 раза в день – утром, как только проснусь, и перед сном. Принимаю его и для профилактики, если замерзаю.
- Для компрессов использую кашицу из сырого картофеля. Беру 1 кг картошки, хорошо мою и натираю на терке. Накладываю кашицу на ткань и складываю ее пополам. Прикладываю к больному месту и обматываю теплым платком. Сразу ложусь в постель и накрываюсь толстым одеялом. Компрессы делаю через день в течение месяца, одновременно принимая по 0,5 стакана свежего картофельного сока. Иногда закрепляю результаты лечения – после недельного перерыва повторяю месячный курс.

Так и удается приостановить воспаление. А если все-таки самочувствие ухудшается, то мои процедуры снимают отеки и боль.

Гуркина Полина Ивановна, г. Краснодар

КАК УСМИРИТЬ СЕРДЕЧНЫЙ ТРЕПЕТ

Дни становятся все длиннее, дело движется к весне, и сердце радуется. Но все равно ему пока еще тяжело. Надо позаботиться о том, чтобы сердечко работало как часы.

Ученые говорят, что зимой у людей с сердечно-сосудистыми нарушениями чаще случаются приступы аритмии. Но связано это не с морозами. Секрет в том, что из-за недостатка света снижается выработка гормона мелатонина, который регулирует работу сердца. У меня все так и было: долгой зимой сердце то замирало, то будто вырывалось из груди.

Пришлось отказаться от крепкого чая и кофе. Заменил их отварами плодов шиповника, боярышника и мяты. Растения чередовал, поскольку слишком много их пить тоже не стоит. Обязательно варил себе компот из сухофруктов, и сахар не добавлял. В этом напитке много калия, который так важен для сердечной мышцы.

Каждый день готовил лечебный салат. Может, кому-то поначалу он покажется на вкус не самым приятным. Зато при аритмии помогает хорошо, да еще и укрепляет иммунитет, а значит, защищает от простуд.

Нарежьте тонкими полукольцами 1 луковицу и оставьте на 10 минут прямо на доске, чтобы улетучилась часть жгучих эфирных веществ. Очищенное яблоко нарежьте мелкими кубиками или соломкой и смешайте с луком. Добавьте несколько промытых изюминок, можно и мелко нарезанной кураги, и 1–2 грецких ореха. Чуть подсолите и заправьте оливковым маслом.

Ешьте этот салат каждый день – и забудете о неполадках с сердцем. И не забывайте про мед – съедайте по 1-2 ст. л. каждый день. Пусть ваше сердце трепещет только от любви, а не от слабости.

Пошкорев Евгений, г. Санкт-Петербург

Здоровье вернули голуби

По роду своей деятельности часто бываю в разъездах, встречаюсь с разными людьми. Узнаю много интересного, поучительного, необъяснимого. Занимательную историю в Ставропольском крае мне поведали пожилые супруги. Вот рассказ Натальи Тихоновны.

«Поженились мы с Семеном Тимофеевичем накануне Великой Отечественной. В первые дни войны его взяли на фронт, и воевал он артиллеристом. Письма присылал частенько. Хоть 2-3 строчки, а напишет. Какое же счастье – получить письмо с передовой от любимого мужа! Я работала на ферме дояркой. Письма от любимого радовали меня и согревали. В начале 1945-го от Семена пришло последнее письмо, и больше не было никаких известий.

Я написала в часть, где воевал мой муж, но ответа не получила. И только в середине лета из госпиталя в Польше сообщили о том, что муж тяжело ранен и находится на излечении. Я вновь написала ему, а в конце 1945 года получила весточку из госпиталя в Ростове-на-Дону. Меня уведомили, что мужа выписывают из госпиталя и отправляют домой.

Железнодорожная станция была в пяти километрах от нашего села. Я выпросила у председателя колхоза телегу и поехала на станцию. Вот и поезд прибыл. Смотрю – из вагона в сопровождении двух санитаров выносят моего Сеню. Самостоятельно ходить он почти не мог. Уложили его на телегу.

Уже дома муж рассказал, что вражеский снаряд попал прямо в батарею. Всех убило, а его контузило и тяжело ранило в позвоночник. В итоге ноги почти не слушались. Дома он почти все время лежал, даже на костылях не мог передвигаться.

Пришла весна, пригрело солнышко, потеплело. Я стала выносить мужа во двор. Усажу его на стул – и он сидит, дышит свежим воздухом, греется на солнышке. А сама иду на работу.

Как-то после обеда пришла с работы и застала Семена расстроенным. Он показывает на крышу и говорит: „Вот, смотри, за мной ангелочек прилетел". Смотрю – а там сидит белый голубь. Я мужа успокаиваю: мол, это же голубь, Божья птица – к добру!

К вечеру голубь куда-то улетел. На другой день прихожу, а он опять на крыше сидит. Вечером снова улетел. На третий день история повторилась. Только голубь слетел во двор и вместе с курами поклевал зернышки, а вечером зашел с ними в курятник.

За ужином решили: голубя не трогать, пусть живет с домашней птицей. Так продолжалось недели три.

Как-то в гости к мужу пришел его друг детства Иван. Работал он трактористом, а по вечерам сапожничал. Все уговаривал моего Семена: давай, мол, научу сапожному делу! Все веселее будет, да и лишняя копейка в доме не помешает. За разговорами Иван заприметил голубя, удивился и спросил, где его взяли. Семен ответил, что приблудился. Иван начал просить: „Дай его мне, ведь я держу голубей! А тебе он на что?". Муж не согласился. Тогда Иван сказал: „Это голубочка. Я тебе подарю для нее голубка, и пусть они живут, плодятся. А чтобы птицам было уютно, построю небольшую голубятню". На том и порешили.

В выходной день Иван пришел спозаранку и к вечеру соорудил голубятню. Небольшую, на столбах, высотой метра полтора. Посадил туда наших голубков и рассказал, как за ними ухаживать. А по вечерам начал учить Семена сапожному делу. Голубей поила и кормила в основном я. В начале мая появились птенцы. Узнав об этом, Сеня обрадовался и уже сам просил, чтобы я выносила его во двор. Там он не только отдыхал, но и понемногу сапожничал. А стул его стоял рядом с голубятней. Шло время. К зиме голубей стало уже больше десятка. Семен все чаще брался за костыли и пробовал с моей помощью передвигаться.

Прошел еще один год. И вот как-то после обеда, подходя к своему двору, я увидела, что от голубятни к дому потихоньку идет мой муж. Без костылей! Не поверите, но у меня аж авоська из рук выпала от неожиданности. Семен признался, что уже несколько недель пробует ходить без костылей. Радости нашей не было предела.

К следующей весне муж самостоятельно управлялся дома по хозяйству. А от голубей, как говорится, его и палкой не отгонишь. Возвел новую, большую голубятню. Они с Иваном съездили в райцентр и купили там еще птиц. Теперь голубиное хозяйство затянуло мужа с головой. Только и разговоров, что о голубях.

Шли годы, у нас появлялись дети – три дочки и сынок. Все живы, здоровы. Нам с дедом уже под девяносто, но голубей Семен Тимофеевич держит и по сей день. Он говорит, что если бы не та белая голубочка, то давно бы уже сгинул. А так благодаря голубям из неходячего инвалида превратился в здорового мужика. Голуби его вылечили и вернули к жизни. Сама в этом убедилась!»

Адрес: Харчук Юрию Ивановичу, 353743, Краснодарский край, ст. Ленинградская, ул. Красная, д. 118. Тел. 8-909-45-46-811

Почему исчезает доброта?

Мир вам, дорогие, родные единомышленники! Читая ваши письма, не могу не поделиться тем, что накопилось в душе. Больше у меня и нет никого, кто бы понял и поддержал. Я одна. Коты да собаки...

У меня 31 января был день рождения (60 лет). А праздник Рождества омрачил звонок одного старичка. Он болеет – 2 инфаркта, и одинодинешенек. Единственная радость была – собачка, друг его, и ту отравили соседи. Звонит и плачет: мол, жить не хочется, не с кем даже поговорить. И я его хорошо понимаю.

Живу одна на даче. Всю жизнь стараюсь помогать людям и всю жизнь за это получаю по голове – и физически, и морально. Так же убивают и моих собачек, кошек. Зачем? Кому мы помешали? Я настолько разочаровалась в людях, что уходила от них все дальше и дальше. И вот – одна в степи, без света и удобств, целый день вожусь с дровами и огородом. А этот старичок после инфаркта приехал помочь мне пилить дрова. Ни сын, ни мужики-соседи – никто ни разу не помог.

Ну почему у нас исчезает доброта? Где же добрые, милые, отзывчивые люди? Для чего Бог дал нам сердце – чтобы мы были бессердечными? А разум – чтобы мы стали неразумными? А язык – чтобы им убивали, ранили чью-то душу? Вот охотники ходят, зайцев нет – и давай в собачек стрелять! Да что же это такое?! Я ничем не могу помочь старику. Но есть же добрые люди в городе Михайловске Ставропольского края. Зайдите к Тимофеевичу на ул. Р. Люксембург, 50! Зайдите хоть с добрым словом или принесите кусок хлеба. А то ведь он совсем потерял интерес к жизни. Наши читатели – они как одна семья. Они поймут, помогут и поддержат.

Я знаю много рецептов лечения травами, мазями, квасцами, так как жила в горах. И ем только то, что растет под ногами. Может, кому что и подскажу. Спаси вас всех Господь!

Адрес: Бойко Наталье Владимировне, 355006, г. Ставрополь, п/о 6, д/в. Тел. 60-49-89 (после 19 часов)

Как себя поддержать

Сразу же извиняюсь за двухлетнее отсутствие в ваших рядах, но на то были причины. Жизнь закружила – радостные события! И, конечно, забот прибавилось.

Две дочки родили мне двух внучек с разницей в три недели. А через 1,5 года – еще двух, и тоже с такой же разницей! Разве можно теперь думать о болячках? Целый детский сад вокруг бабушки, которой всего 50 лет. И хочется еще жить не только ради этих малявок, которые встречают тебя с улыбками. Хочется найти и свое, личное счастье. И вот в моем почтовом ящике очутилась наша газета. Захотелось взяться за ручку, чтобы поделиться с людьми своими радостями и просто рассказать, как я поддерживаю себя в нашем суматошном мире. Газета «Лечебные письма» остается моей доброй вестницей. Из нее я черпаю все нужные знания и рецепты.

У меня в доме всегда есть настойки от суставных болей – на золотом усе, акации, каштане. Встав утром, съедаю натощак кусочек листика алоэ, затем ложку меда, который стимулирует организм. Очень люблю сауну и дам несколько советов.

- Если у вас заложен нос, смажьте ноздри изнутри эфирным маслом туи, сидя в парной.
- Если же болит грудь от простуды, намажьтесь медом, предварительно накапав в него немного пихтового масла.
- От целлюлита смешайте мед с любым цитрусовым маслом и натирайте проблемные места. А уж пар сделает свое дело – откроет все поры и вытянет всю грязь.
- В бане и волосы можно укрепить. Перед мытьем делайте для них маску: смешайте репейное и касторовое масла, добавьте сок алоэ. Или отварите луковую шелуху и пропитайте отваром волосы. Они окрепнут и приобретут приятный цвет.
- Ну, а если хотите подольше оставаться молодыми, делайте маску для лица: по 1 ст. л. соков апельсина и лимона, оливкового масла и меда. Смазывайте личико и шейку, а через 15 минут смывайте. Кожа станет нежной. А состав держите в холодильнике, так как его хватает на несколько процедур.
- В любые кремы для лица я всегда капаю эфирное масло: если для освежения, то апельсиновое; на ночь – лавандовое. А масло герани обезболит и успокоит, если нанести его на болезненные точки, расположенные на лбу.

Дорогие мои, мы живем ради наших детей, внуков. Но не забывайте любить и себя! Помните, что нас губит лень. Правильно многие пишут, что движение – это жизнь.

Ну, а без любви и растение чахнет, не говоря уж о женщине, поэтому вновь обращаюсь к мужчинам. Дорогие вы наши! Почему же вы забыли, что женщины – слабые создания, а вы – наша опора? Вы привыкли, что современная женщина сильнее вас. Она тащит как вол все и всех. Но ведь женщина всегда была хранительницей очага, а мужчина – добытчиком. Почему же вы ждете, чтобы сначала женщина вас одарила всем? Дайте женщине хотя бы почувствовать, что рядом с вами она может быть любимой и желанной. Потом вы получите от нее вдвое больше. Вы знаете, как часто нам нужна опора, защита? Где вы, настоящие мужчины? Поднимайтесь с диванов!

Часто слышу от мужчин, что они не любят театр, концерты. А вы сходите туда хоть раз вместе со своей любимой и окунитесь в мир прекрасного. На улице суета, а за дверью театра спокойствие, интересная жизнь. Иногда сидишь на концерте в одиночестве, и так хочется передать свои эмоции любимому человеку! Но его нет рядом.

Или вот рыбаки. Почему вы не берете нас с собой? Ведь рыбалка – это же здорово! Когда была возможность сидеть в лодочке и забрасывать спиннинг, я забывала о своем остеохондрозе, о больной руке. А когда после бронхита меня вытянули на зимнюю рыбалку, на морозном воздухе так легко дышалось! Когда из лунки вытаскиваешь рыбку, забываешь обо всем.

Дорогие наши мужчины, будьте внимательны к женщинам, дарите им любовь и не стесняйтесь. Когда вы рядом, мы забываем и о болезнях, и о трудностях. Любите и будьте любимы!

Если кто столкнулся с такой неприятностью, как дивертикулез кишечника, подскажите, пожалуйста, лечение.

Адрес: Гуляевой Елене, 414051, г. Астрахань, ул. 2-я Литейная, д. 42. Тел. 8-909-375-62-46

цитата

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.

Цельс

КРОВОХЛЕБКА – МОЕ СПАСЕНИЕ

Это было примерно 40 лет тому назад. «У вас эмфизема легких», – заявила врач и объяснила, что это такое. «А как лечиться?» – спросил я. Оказалось, врачи не знают, как лечить эмфизему.

Умирать очень не хотелось. И я вспомнил: тетя из г. Горького мне писала, что она познакомилась со знаменитым врачом-травником. Написал ей о своей болезни и получил ответ. Кровохлебка! Лечиться надо этой травой.

- Принимать экстракт по 40 капель 3 раза в день до еды.
- Можно и готовить настой: 1 ч. л. сушеных измельченных корней на 1 стакан кипятка.

Стоял ноябрь, и корни кровохлебки были уже под снегом. Стал искать траву в аптеках – не нашел! Дочь училась в мединституте, в Ленинграде, и я написал ей. Она-то и прислала мне 30 флакончиков экстракта. Начал лечиться. Потом дочка еще раз прислала столько же лекарства. Принимал его 6 месяцев. Сейчас мне 88 лет, и легкие в порядке. При лечении кровохлебкой курить нельзя!

Адрес: Долонину Александру Петровичу, 423603, Татарстан, г. Елабуга, пр. Мира, д. 15, кв. 56

ПИТАНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ

Для профилактики и лечения близорукости, других нарушений зрения важно полноценное питание. Нужны витамины А, группы В и другие.

Полезны черника и морковь (есть со сметаной). На столе должны быть петрушка, зеленый лук, укроп, салат, печень трески. Хорошо принимать отвары, настои шиповника, клюквы, а также рыбий жир, содержащий много витамина А и повышающий иммунитет.

Мед оказывает общеукрепляющее действие на организм. Эффект лечения повышается, если принимать чернику, рябину, морковный коктейль и облепиховый сок с медом. Очень полезен салат из сырой моркови с грецкими орехами и медом. А гранатовый сок активизирует обмен веществ, улучшает питание глаз и предохраняет от помутнения хрусталика. Есть и другие средства.

1. Для улучшения зрения – луковый сок. Измельчить лук, посыпать сахаром или полить медом и настоять несколько часов. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, заедая медом.

2. При дальнозоркости – цитрусовый эликсир. Смешать соки 2 лимонов, 1 апельсина, 3 грейпфрутов. Добавить 1 л воды. Принимать по 1/2 стакана сокового напитка перед каждым приемом пищи, но не более 2 стаканов в день. Полезен и для глаз, и для всего организма.

3. Если у вас астигматизм (патология роговицы):
- смешать 3 ч. л. морковного, по 1 ч. л. свекольного и огуречного соков. Выпить 0,5 л смеси в несколько приемов в течение дня;
- взять 6 ст. л. морковного сока, 2 ст. л. сока сельдерея и 1 ст. л. петрушки. Выпить 0,5 л в несколько приемов в течение дня.

Адрес: Караваевой Т.В., 619000, Пермский край, г. Кудымкар, Энергетиков, д. 11, кв. 11

ИЗ ДОМАШНЕЙ КОПИЛКИ

Посылаю вам проверенные временем рецепты.

- **Аллергия.** Наломать корни лопуха и одуванчика. Залить 3 стаканами кипятка 3 ст. л. сбора, поставить на огонь, вскипятить, настоять и процедить. Пить на ночь по 0,5 стакана.
- **Ожоги.** Помогает черника: отжать 0,5 стакана сока и приложить к ожогу. Можно приложить и лист золотого уса.
- **Боли в суставах.** Еловые молодые ветки залить кипятком, настоять полчаса при температуре 37-38° и погрузить ноги или руки в настой на 30-45 минут. Затем тепло укутать. Хорошо делать процедуру на ночь.

Смешать 2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. сахарного песка, 100 г квашеной капусты и добавить немного водички. Положить смесь на марлю и приложить к больному суставу. Сверху – пакет и тепло. Ошпарить свежие сосновые опилки, завернуть в марлю – и на суставы. Сверху – пакет, тепло. Делать несколько дней.

- **Инсульт.** Смолоть в кофемолке 1 ст. л. шиповника, добавить горсть луковой шелухи и залить в термосе 1 л кипятка на 7 часов. Процедить и пить по 0,5 стакана после еды и утром натощак. Рецепт эффективный.
- **Отеки под глазами.** Смолоть горсть гречи, насыпать в мешочек, положить в чашку с теплой водой. Вынуть, дать стечь воде и сделать лепешечки. Приложить их к отекам.
- **Повышенное давление.** Смешать по 0,5 стакана клюквенного сока и меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Сушеница (трава) тоже помогает от давления: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Пить по 0,5 стакана в день.

Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20. Тел.: 44-99-69 (дом.), 8-904-016-25-47 (сот.)

ПОДОРОЖНИК ПРОТИВ ПРОЛЕЖНЕЙ

Прочитала в «Лечебных письмах» письмо Карасевой Т.П. о пролежнях у ее деда. И вот спешу сообщить рецепт лечения пролежней. Он проверен на себе и других людях.

Пролежни надо лечить подорожником, настоянным на масле. Очень помогает. Сейчас, конечно, свежий подорожник не найдешь, но можно его купить в аптеке.

Листья промыть, обсушить, измельчить и залить растительным маслом. Можно сначала прокипятить масло (без листьев) 1–3 минуты. Подорожник должен быть покрыт маслом на 2 пальца. Настоять 2 недели в прохладном темном месте – и можно осторожно смазывать пролежни. Лучше ближе к ночи, каждый день. Очень хорошо заживляет.

Я даже выращиваю подорожник на подоконнике. Летом он растет, а зимой нет, но по весне снова вы-

растает. Эта мазь очень хорошая, а подорожник я еще принимаю внутрь для лечения желудка.

У меня плохое зрение, плюс 6 диоптрий. Может, кто посоветует, как улучшить его.

Адрес: Пакеевой В.Г., 622051, Свердловская обл., Дзержинский р-н, г. Нижний Тагил, д/в

ЭКЗЕМА – НЕ ПРОБЛЕМА

Соль хорошо помогает против простуды. Если вы озябли или промочили ноги, дома сразу же примите срочные меры.

Разогрейте на сковородке несколько горстей соли, высыпьте ее в шерстяные носки и наденьте их на ночь. Ноги хорошо укутайте шерстяным пледом. Чтобы не обжечь кожу, можно сначала надеть тонкие хлопчатобумажные носки, а сверху шерстяные. После такого прогревания проходит насморк, если он только-только начался.

Разогретую соль (как поваренную, так и морскую, которая даже лучше) можно также использовать для прогревания горла при ангине. Насыпьте ее в полотняный мешочек и приложите к области шеи, затем укутайтесь теплым шарфом.

Чтобы отбелить зубы, на влажную зубную щетку надо насыпать пищевой соды или обмакнуть ее в соду. Надрезать свежий лимон и выдавить сок на соду. Будет шипеть. Надо почистить этой щеткой зубы, особенно в тех местах, где есть чернота, которая обязательно исчезнет. А после этого желательно почистить зубы еще раз, но уже с отбеливающей пастой. Для профилактики время от времени чистите зубы таким средством.

Экзема – тоже не проблема. Вот рецепты.

- Полезны корни лопуха: 15 г на 200 мл кипятка. Кипятить 10 минут, укутать на 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.
- Еще можете заварить 1 ст. л. глухой крапивы (яснотки белой) в стакане кипятка и укутать на 2 часа. Принимать так же.
- Помогает и березовое снадобье. Залейте 1 стаканом кипятка 1 стакан березовых почек. Прокипятите 15 минут, остудите, процедите и протирайте пораженные места 3–4 раза в день.

А еще любите себя, не ленитесь за собой ухаживать, и вы будете неотразимы!

Адрес: Каленской Елене Викторовне, 11504, Украина, г. Коростень, ул. Беляева, д. 1А

РЕКОМЕНДУЮ НАСТОЙКУ ПРОПОЛИСА

С 1994 года у меня хранится маленькая брошюра народной целительницы, травницы. В ней – заключения медицинских учреждений о лечебных свойствах прополиса, о фитотерапии. Приведен и хороший рецепт. Напишу его вам.

От язвы желудка, гастродуоденита, эрозивного бульбита (болезни двенадцатиперстной кишки), полипов кишечника, геморроя помогает настойка прополиса.

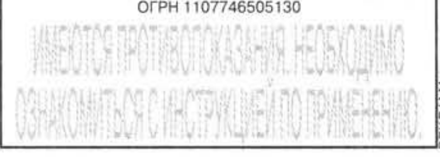
Наломать, но не резать ножом (?) 60 г прополиса и растворить его в 250 мл медицинского спирта. Взбалтывать бутылочку, пока не разойдутся кусочки прополиса. Настоять 7 дней. Принимать за 1 час до еды 1 ч. л. настойки на 0,5 стакана горячей (65°) воды. Пить как чай, не давая остыть, но и не обжигать губы. Принимать 2–3 недели.

Тот же рецепт – от фиброзно-кавернозного туберкулеза (распада легких), туберкулеза глаз и других органов.

Принимать настойку строго натощак, за 1 час до еды. Курс лечения – 1,5 месяца, затем повторить.

Во время лечения алкогольных напитков не употреблять! Гарантируется стопроцентное излечение.

Балашова Марина Викторовна, г. Санкт-Петербург



ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТЬ?

После развода я страдала от гнетущей тоски, беспричинной головной боли и бешеного сердцебиения. Думала: как защитить свое бедное сердечко и заодно обнажившиеся нервы? И решила остановиться на использовании народных средств. Узнала, что в таких случаях помогает адонис весенний.

Для приготовления настоя 3 ч. л. травы адониса помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл кипяченой воды, накрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании 15 минут. Охлаждают 45 минут при комнатной температуре, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Полученный настой доводят до объема 200 мл. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настой усиливает сокращение сердечной мышцы и одновременно урежает ритм этих сокращений, чем создается оптимальный режим для работающего сердца. Кроме того, настой также обладает успокаивающим и мочегонным действием. Но имейте в виду: он также способен несколько повышать кровяное давление.

Аюкова Н., г. Тверь

К ВАШИМ УСЛУГАМ – ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Если у вас слабые десны, да к тому же кровоточат, то и в этом случае подойдет тысячелистник. Он ничуть не хуже дубовой коры, которая оказывает сильное вяжущее действие. Также тысячелистник нисколько не уступает по своим противовоспалительным и ранозаживляющим свойствам всем известным ромашке и календуле. Может, тысячелистник даже в чем-то превосходит их – ведь не зря в старину тысячелистник называли «порезной травой», т.е. травой, помогающей врачевать раны.

Взять 2 ст. л. измельченных листьев и травы тысячелистника, залить 250 мл кипятка, выдержать на водяной бане 15–20 минут, в теплом виде использовать для полоскания полости рта.

Кстати, такое полоскание выручит вас и при заболеваниях горла.

Жукова И.Б., г. Владимир

МАЛ ЗОЛОТНИК, ДА ДОРОГ

Есть маленькое, но удивительное создание – золотарник. Неказистый с виду, с маленькими желтыми цветочками и колючками, он обладает необыкновенно крепкими корнями. Большая часть видов золотарника встречается в Северной Америке. А у нас в стране широко распространен тот вид золотарника, который принято называть обыкновенным, или золотой розгой. Обычно это растение применяют для лечения каких-либо почечных заболеваний. Но золотую розгу можно применять и в других ситуациях.

К примеру, золотая розга входит в состав некоторых лекарственных препаратов, которые предназначены для борьбы с катарактой. Благодаря наличию в золотой розге особых веществ нормализуется проницаемость капилляров глаза, улучшается питание тканей, а витамин В воздействует на процессы обмена в роговице, хрусталике и сетчатке глаза.

Настой из этого растения вы можете приготовить сами.

Надо 1 ч. л. измельченного золотарника залить 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Ни в коем случае не превышайте дозу! Растение ядовито, поэтому использовать его надо осторожно.

Раньше я не знал, что это растение целебное. А золотой розги на лугах, что окружают мой дачный участок, видимо-невидимо – только собирай и пользуйся на здоровье! Теперь так и поступаю. Добавлю: в диком состоянии золотая розга растет на опушках лесов, по берегам рек, возле оврагов. Для лечения подходят стебли, листья, цветки. Их собирают во время цветения с июня по сентябрь, сушат в хорошо проветриваемых помещениях.

Юрков О.П., г. Ейск

О ВЕРШКАХ И КОРЕШКАХ

Что необходимо делать, чтобы у вас была пышная шевелюра? Конечно, холить и лелеять, питать и укреплять корни волос. С незапамятных времен как средство против выпадения волос и обильной перхоти наши предки применяли крапиву, лопух и корневища аира. Но есть и другие очень эффективные средства – например, морковная ботва.

Большинство огородников морковную ботву либо в компост укладывают, либо на корм скоту отдают. Между тем ботва моркови – ценное средство. С ее помощью можно лечить больные почки и мочевой пузырь, сердце. А если морковным настоем после мытья головы волосы ополаскивать каждый раз, то улучшится их рост и внешний вид.

Для приготовления настоя 2–3 ст. л. сухой ботвы моркови заливают 0,5 л кипятка и дают настояться 2–3 часа. Перед ополаскиванием настой подогревают, чтобы был теплым. Волосы после ополаскивания не вытирают, а дают высохнуть самим. При сильном выпадении волос такие процедуры необходимо делать через день.

Многие болезни появляются из-за нехватки жизненно важного элемента – селена. А морковная ботва как раз богата этим элементом!

Измельчаю ботву, беру 1 ст. л. сырья, заливаю 1 л кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю. Принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. И так делаю в течение месяца, затем – перерыв на 2 недели и повторение курса лечения.

Как видите, не только корешки, но и вершки моркови приносят пользу.

Денникова И.М, г. Кондопога

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

Решила поделиться опытом использования в лечебных целях удивительного растения – алоэ. Не раз убеждалась, как оно прекрасно помогает при бронхите, улучшает пищеварение и зрение.

Я выбрала для себя очень простой метод использования алоэ. В периоды, когда нужны дополнительные силы, одолевают недомогания, делаю так.

Отрезаю от алоэ кусочек листика длиной 3 см, промываю его, обрезаю боковые колючки и съедаю за 20–30 минут до еды.

Горько, но ничего – постепенно привыкаешь... Что я с этого имею? Отвечаю: в сезон простуд алоэ не подпускает ангину и бронхит. А если зазевался и заболел, то алоэ помогает быстро справиться с недугом!

Алоэ также улучшает пищеварение – нет тяжести в желудке даже после обильного приема пищи. Но не забывайте, что алоэ слабит, не злоупотребляйте и не превышайте дозу. Обычно продолжительность лечебных курсов – 3-5 дней, длительность определяйте по самочувствию. Периодически (2-3 раза в месяц) я делаю профилактические мини-курсы (1-2 дня), которые обеспечивают хорошее самочувствие.

На подоконнике у меня всегда растет по 6-8 алоэ. За ними нужно постоянно ухаживать, отсаживать отростки, чтобы зеленая аптека не оскудела. Бывает, что внутри листьев образуются так называемые белые хлопья – их видно, если через лист посмотреть на источник света. Такие листья я не использую для лечения.

Хочется еще рассказать об одном случае. В 2003 г. у меня умерла мама. Через 4 часа я перестала видеть – вернее, все было как в тумане, как будто передо мной белая стена. Что же делать? Вдруг вспомнила, что давно читала статью «Алоэ спасает зрение». Автор рассказывал, как на работе повредил глаз и лечился алоэ. И я решила: буду закапывать в глаза сок алоэ.

Отрезала кусочек, отжала сок и закапала по 1/2 ч. л. в оба глаза. Почувствовала незначительное жжение. Но делала так до утра каждые 30–40 минут.

К моему удивлению, к утру я уже видела. Радости моей не было предела! Вот такое чудесное растение алоэ!

Мне 71 год, читаю, пишу, вяжу без очков. И сейчас раз в полгода пользуюсь этим методом.

Адрес: Ерасовой Ираиде Ивановне, 429955, Чувашия, г. Новочебоксарск, ул. Советская, д. 13, кв. 14

МОЯ СПАСИТЕЛЬНИЦА КАЛИНА

На своем дачном участке я выращиваю много лекарственных растений, но калина является одним из самых востребованных.

Ах, калинушка-калина,
Добрый русский талисман,
Нам для радости, здоровья
Не напрасно Богом дан.

Один куст растет на самом участке – ему уже больше 20 лет, а еще два я посадила за забором. Калина может расти на одном месте до 50 лет, поэтому я надеюсь пользоваться этой зеленой аптекой до конца дней своих.

Для лечения я использую в основном ягоды калины, но можно применять и листья, и цветы, и кору.

• Витаминный чай из ягод калины обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием. Для такого чая 1 ст. л. свежих или замороженных ягод заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю, укутав, 1 час. Пью по 1/2 стакана 2 раза в день.

• Свежий сок принимаю при головных болях. Но сок из сырых ягод можно использовать и наружно при кожных заболеваниях – диатезе, лишаях, прыщах, угрях, веснушках.

• Когда отжимаю через марлю сок, остается жмых. Пропускаю его через мясорубку. Потом к 1 стакану жмыха добавляю 4 стакана растительного масла, настаиваю 3 недели в темном месте, отжимаю. Такое масло, как и облепиховое, лечит язвы, трещины на коже рук.

• Оставшиеся после отжимания сока семена сушу в нежаркой духовке, размалываю в кофемолке. Такой порошок помогает при запорах.

• Когда у меня бывает повышенное давление, то по возможности таблетками стараюсь не пользоваться. А принимаю для снижения давления свежие, распаренные, истолченные и смешанные с медом ягоды калины по 1 ст. л. 3 раза в день. Делаю так в течение 10 дней, потом перехожу на другое лечение.

• При болях в сердце пью настой ягод калины: 2 ст. л. ягод растираю, заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю в термосе 4 часа, принимаю по 4 стакана в день за полчаса до еды. Курс – 3-4 недели.

Вышеперечисленные рецепты лечения калиной неоднократно мной проверены. Они просты, но следует помнить, что калина противопоказана при подагре и болезнях почек. И еще надо знать, что свежие ягоды калины, также как и черной смородины, действуют как слабительное средство.

Ягоды калины – отличное желчегонное и поливитаминное средство, регулятор деятельности ЖКТ при пониженной кислотности желудочного сока, палочка-выручалочка при анемии.

Калину как вспомогательное средство рекомендуют применять в комплексном лечении злокачественных новообразований.

• Залить 1 стаканом воды 7 г измельченной сухой коры калины, кипятить 30 минут, настоять 1 час, принимать по 1 ст. л. 3–4 раз в день.

При работе на участке у меня сильно загорают лицо и шея. Чтоб не походить на представителя «краснокожих», смазываю кожу особой смесью сока.

Беру сок калины и сметану поровну, смешиваю, наношу на кожу. Через некоторое время смываю теплой водой и смазываю кожу топленым маслом. Это отбеливает и питает кожу.

Если хоть один из всех этих рецептов поможет кому-нибудь из читателей «ЛП», значит, сегодняшний день прожит у меня не зря.

Шмырина Римма Максимовна, Кировская область г. Котельнич

ЗДОРОВЬЕ ЗАРАЗНО

На страницах вашей газеты я встречала много историй о том, как люди смогли вылечить себя и своих близких. Но очень мало пишут о том, как удается быть здоровым. Я много и часто думаю об этом, надеюсь, мои мысли будут интересны другим людям.

Проблема влияния духа на тело стара как мир. Тем не менее о ней много пишут и будут писать еще больше. Причина заключается в том, что в большинстве случаев сам человек – причина как своей болезни, так и своего здоровья. И действительно, если мы хотим, чтобы наш организм нормально функционировал, чтобы нас не покидали приподнятое настроение, чувство душевного комфорта, оптимизм, надо сделать гармоничным свой разум. Нельзя жить в тревогах, гневе, страхе, сожалениях, упрямстве и обидах и при этом надеяться, что с организмом все будет в порядке.

С такой установкой я живу очень много лет и на здоровье не жалуюсь. Зато не раз замечала, что стоит только усомниться в себе, как тут же заболеваешь. Например, как-то я промочила ноги. Ну, промочила и промочила, ан нет – я иду и думаю: вот, ноги мокрые, замерзну, заболею, придется дома сидеть, кашель, насморк и так далее, в том же духе. И что вы думаете? Действительно заболела! А в другой раз ездили с друзьями за город – в снегу навалялись, в сапоги снега начерпали, домой мокрые с ног до головы вернулись, замерзли, но весело зато было. И не заболела – просто об этом не думала. Недаром врачи давно отметили глубокую взаимосвязь эмоциональных центров и иммунной системы человека.

Я считаю, что каждому из нас рано или поздно надо задуматься над следующим: если можно заболеть от представления о болезни, почему же не попытаться им управлять? Почему не представить себя здоровым, чтобы выздороветь? Многие считают, что притворяться плохо. А я вот так не думаю, иногда очень полезно «прикинуться» хорошим человеком. Законы нашей психики таковы, что при разыгрывании такой роли срабатывает обратная связь, и человек становится таким, какую роль играет. С этим необычным явлением я встречалась в своей жизни не раз, поэтому-то считаю, что часто и притворство идет на пользу. Так и со здоровьем. Еще в XVIII веке один врач высказал оптимистичную мысль о том, что со временем болезни будут расценивать как следствие извращенного образа мышления. Попробуйте каждое утро убеждать себя, что чувствуете себя сегодня лучше, чем вчера, повторяйте это себе наяву и во сне, пока уверенность не превратится в действительность.

Глебова С.Н., г. Новосибирск

ЛЕЧИМ ВИТИЛИГО

Посылаю рецепты лечения болезни под названием витилиго – именно так вылечилась моя подруга, которая страдала этим недугом много лет.

Я живу на Кубани, на Азовском море, которое считается самым мелким, самым теплым и самым лечебным. Ейск – город курортный и, в основном, детский. Сюда привозят детей с различными болезнями. В городе есть отличный санаторий, который лечит заболевания опорно-двигательного аппарата, но самое главное – женское бесплодие. Лечение включает сероводородные грязи и ванны – они довольно эффективные.

А теперь – о помощи людям, страдающим витилиго. Лечение этого заболевания проводится комплексно. Очень способствует улучшению состояния здоровья при витилиго фитотерапия.

• Для укрепления иммунитета и улучшения обмена веществ при витилиго надо взять по 5 ст. л. ряски, цветков календулы, корня солодки, листьев шалфея, крапивы двудомной, земляники, подорожника и душицы. Все хорошо измельчить, смешать. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, через 5–6 часов процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 40 минут до еды.

• Нормализовать функции желез внутренней секреции помогут семена чернушки (травянистое растение семейства лютиковых) с медом. Нужно литровую банку жидкого майского меда перемешать с 3 ст. л. маточного молочка. Смесь поместить в 2-литровую банку и добавить стакан измельченных в кофемолке семян чернушки. Все тщательно перемешать, принимать по 1 ч. л. утром натощак, пока не закончится смесь. Хранить в холодильнике.

• Для очистки организма тем, кто страдает витилиго, нужно утром натощак и вечером перед сном съедать по 1 ст. л. измельченных в порошок и смешанных поровну семян чернушки и пажитника сенного. Смесь употреблять в течение 2 недель.

• Белые пятна исчезнут быстрее, если регулярно наносить смесь измельченных корневищ ревеня и яблочного или виноградного уксуса, взятых поровну.

• Также можно сделать мазь собственного приготовления, эффективную при витилиго. 40 грецких орехов молочной спелости (собранных в июне) залить 2 л воды, довести до кипения, варить 30 минут на слабом огне, а после остывания добавить 500 г меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой и по 1 сваренному орешку.

Кроме всего этого лечения, больные витилиго обязательно должны соблюдать диету. Нужно есть много фасоли, семечек тыквы (белых) и подсолнечника (сырых, а не жареных), ягод черной бузины, хурмы, дыни, овса, гречихи, инжира, моркови сырой, абрикосов, клубники, рябины, смородины (черной и красной), малины, вишни, петрушки, сельдерея, шпината, пастернака свежего, морской капусты, мяса, раков, крабов, а также пить березовый сок. Поверьте, так нужно лечиться целый год, но результат лечения этого стоит. Нужны терпение и настойчивость, желание, и все получится. Желаю удачи и успешного выздоровления.

Адрес: Мирошниченко Т.Г., 353680, Краснодарский край, г. Ейск, ул. Свердлова, д. 57, кв. 1. Тел.: (861-32) 2-52-48 (дом.) +7-918-113-48-90 (сот.)

ПОХУДЕЛА БЕЗ ДИЕТ

На страницах своего письма хочу описать, как я, старушка, в 75 лет за 3 месяца похудела на 8 кг без лекарств и диет. Может, кому и понравится мой метод похудения.

Дело было так. 24 сентября 2011 г. я шла в Сбербанк, чтобы получить пенсию. В подземном переходе меня остановили две молодые красавицы, элегантные девушки, и предложили взвеситься. Одна из них говорит: «У вас легкая походка, но много жира внутри организма». Я засмеялась – как можно узнать жир через такой толстый слой одежды? Девушки показали мне анализатор жира – никогда такого не видела. Я сделала все, как мне сказали. В итоге выяснилось, что рост мой 154 см, а вес 90 кг. По их расчетам вес у меня должен был быть равен росту минус 100, то есть 154 – 100 = 54 кг, а он у меня в два раза больше.

Вышла из подземного перехода, иду, как черепаха ползет, и вдруг посреди дороги навстречу мне – человек очень высокого роста с какой-то папкой под мышкой. Волосы седые, борода седая и такая длинная, что хоть косы заплетай. Он мимо меня пронесся, как реактивный самолет, как ветер, как птица на крыльях. Пока я оглянулась, его и след простыл. Это было предзнаменование для меня. Полет этого человека означал: если захочешь, и ты можешь достигнуть всего. С того дня я задумалась, как измениться. И поставила перед собой задачу: каждую неделю худеть на 1 кг. Задача трудная, но выполнимая.

В первую очередь я купила книгу доктора Ф. Батмангхелиджа о лечении водой. Это книга о хроническом обезвоживании организма. В ней очень ясно написано, что многие болезни – от недостатка воды в организме. Не нужно никаких диет, а диетические газированные напитки могут приводить к увеличению веса и т.д. Я эту книгу изучила и стала думать, как добиться сбалансированного питания.

> Сначала подсчитала, сколько мне надо пить воды. Норма – не менее 30 мл на 1 кг веса. При моих 90 кг это будет 90 x 30 = 2 л 700 мл в день.

Когда я пью воду, я всегда шепчу над ней: «Водичка, водица, помоги мне от жира освободиться. Лишние килограммы долой с этой водой!» Наговоренная вода пьется легко. Я приметила, что ежедневное питье воды хорошо сжигает внутренний жир.

> Белков надо 1–2 г на 1 кг веса, то есть максимум 90 x 2 = 180 г в день. Я выбрала для себя количество белков 1,2 г на 1 кг веса, получилось 1,2 x 90 = 108 г белков для меня.

Очень трудно было считать количество белков в той еде, которую я ела. Первую неделю белков не хватало, и я срочно изменила набор покупаемых продуктов. Начала с хлеба. Сортов хлеба очень много, на каждом написан состав – сколько белков, сколько жиров и углеводов. Старалась выбирать, чтобы больше было белков, но при этом хлеб был бы недорогой.

В магазинах стала обращать внимание на надписи на продуктах – сколько в 100 г чего содержится. Например, теперь фасоль в банках не покупаю, иду на рынок и из мешков покупаю на вес фасоль красную. Замачиваю на ночь, утром воду сливаю (со всех бобовых продуктов надо воду сливать, чтобы не было газовыделения) и варю.

Любое мясо варю 7 минут, весь первый бульон сливаю и снова заливаю водой. С курицы всегда снимаю кожицу.

Утром делаю гимнастику – как можно больше упражнений. Пью воду, через полчаса зеленый чай, еще через полчаса завтрак. В обед вода, затем первое блюдо, второе блюдо. Перекусы делаю – батончик белковый или 1 яблоко. Пью воду до 17 часов, позже нельзя, чтобы ночью в туалет не бегать. Ужин – за 3 часа до сна.

Купила погружной блендер и научилась готовить вкусные коктейли на обезжиренном молоке (молоко 2,5 % плюс вода). Например, 1 долька грейпфрута, 2 мандаринки без кожуры, 1 яблоко с кожурой, 1 банан, 1 хурма, все это залить смесью молока с водой. Или коктейль из смеси воды, фруктов, ягод и чуть-чуть меда. Рецептов много, каждый может придумать свои.

Раньше я после еды – на бочок, полежать. А сейчас я в движении, что-то делаю, бегу куда-то. Без физической нагрузки мозг перестает работать. Человек должен 40 минут в день ходить в режиме 2 шага в секунду. А если я никуда не иду, то в носках бегаю по часовой стрелке, медленно, но до пота. Сосчитаю до 100, отдохну – и в обратную сторону. У того, кто потеет, сгорает внутренний жир.

Женщина тогда здорова, когда у нее талия не более 80 см, у мужчин – 92 см, а ниже пупка слой жира должен быть не больше 2 см. Если избыток жира, начинают болеть все органы.

Начала я заниматься с 4 октября 2011 г. и за 3 месяца добилась хороших результатов. Вес уменьшился на 8 кг, и я уже не ползу, как черепаха, а просто летаю. Если раньше я шла 45 минут, то теперь 15-20 минут по тому же маршруту. Талия уменьшилась на 18 см, бедра – на 17 см. Сдала анализы, и все они очень хорошие: сахар крови – 4,9, холестерин – 5, давление – 130/80, сердце в норме, голова не болит.

Теперь я научилась сбрасывать лишний груз со своего тела и за следующие 3 месяца мечтаю сбросить еще 7 кг. Я поставила цель и добьюсь ее, что наметила – то и выполню.

Адрес: Красниковой З.В., 625051, г. Тюмень, проезд Ткацкий, д. 8, кв. 345

ЦИТАТА

Если ты заболел – измени образ жизни, если это не помогло, измени питание, если и это не помогло, только тогда обращайся к врачам и лекарствам.

Народная мудрость

И ОПИЛКИ БЫВАЮТ ПОЛЕЗНЫМИ

Очень пригодился мне совет, который дал знакомый столяр. Зовут его Семен, работу свою он очень любит – без дерева прожить не может ни часа.

И на работе, и дома он постоянно что-то мастерит, вырезает, выпиливает. В его квартиру можно ходить, как в музей – все отделано красивыми отлакированными досочками, украшено фигурками из дерева. А еще пахнет лесом... Это фантастика!

Мы дружим семьями и часто встречаемся. Однажды мне пришлось отказаться от приглашения прийти на день рождения его жены, потому что сильно болели ноги. У меня есть проблемы с суставами, а тогда моя болячка обострилась. И, понятное дело, в то время мне нисколько не хотелось веселиться.

Но мне не дали так просто сдаться. На дне рождения я все же погулял, и даже очень хорошо. А помог все тот же Семен. Человек не поленился и привез мне с работы пакет свежих сосновых опилок. Оказалось, с их помощью он всегда лечит поясницу, но помогает такое лечение и суставам. Трудно поверить, но у меня ноги перестали болеть после двух процедур.

Я брал горстку опилок и заливал их кипятком. В воде опилки держал недолго – как только распарятся, сразу их доставал. После этого прикладывал опилки к ногам – к больным местам, обвязывал полиэтиленом, утеплял платком и шел отдыхать. Один раз компресс делал днем, другой раз – на ночь.

Опилки быстро вытянули из ног всю боль. На дне рождения я даже отплясывал. Никто бы не поверил, что пару дней назад я передвигался с трудом, прихрамывал. Вот такое открытие, вот такое необычное лечение!

С уважением, Евгений Владимирович.

Адрес: Колпакову Евгению Владимировичу, 646814, Омская обл., Таврический р-н, с. Гончаровка, п/о Любомировка, ул. Нарышкинская, 2

А ОРЕШКИ НЕ ПРОСТЫЕ...

Детство мое прошло в сибирском селе. Мой отец и многие жители нашего села каждую осень уходили в тайгу за кедровыми орехами. До сих пор хорошо помню смолистый запах кедровых шишек и терпкий вкус свежих орешков, которые калили в печах, щелкали, из них же отжимали золотисто-янтарное кедровое масло.

Порезы, ушибы, гнойные раны у нас лечили прикладыванием растертых ядер ореха на рану, на больное место накладывали повязку. Орехи размягчали нарыв, способствовали быстрому заживлению. Очень эффективным средством при отложении солей является настойка ядер ореха на водке. Но, как оказалось, она и почки лечит!

Хорошо помню случай из детства, когда к нам в гости приехала старшая мамина сестра. Она постоянно жаловалась на боли в позвоночнике, не могла повернуть голову и все время стонала. Одним словом, остеохондроз разбушевался.

С первых дней пребывания у нас тетя начала принимать проверенное веками народное средство – сорокадневную настойку ядер кедровых орехов.

Берут 30 г кедровых орехов, очищают ядрышки от шелухи и заливают 0,5 л водки. Настаивают в течение 40 дней. Настойку принимают, начиная с 5 капель в день, ежедневно увеличивая дозу на 5 капель. Когда доза составит 25 капель, прием лекарства начинают уменьшать, тоже на 5 капель ежедневно.

Уезжая, тетя выглядела совсем другим человеком. Боли исчезли, улучшилось настроение. Она все время благодарила моих родителей за добрый совет. Было и одно небольшое открытие. Такая настойка благотворно влияет на работу почек. У тети был песок в обеих почках, ноющие боли изматывали ее. А после лечения настойкой кедровых орешков все прошло. И последующее УЗИ показало, что почки чистые – песка нет.

Зипунок З., г. Калининград

ГРИБОК ДОРОЖЕ ЗОЛОТА

Однажды прочитала статью, как женщина успешно лечилась чайным грибом. Ею целью на тот момент было упорядочить работу ЖКТ. Но ей удалось вылечить некоторые заболевания, даже не предполагая, что будет такой результат!

С какими заболеваниями она справилась? Диареей, дисбактериозом 4-й степени и гастритом. Помимо этого, у нее все воспалительные процессы по «женской части» прошли, чего она совсем не ожидала. А лечение простое – надо пить чайный гриб по 1 стакану 4 раза в день.

Меня, конечно, это очень заинтересовало. Мне тоже захотелось наладить работу ЖКТ таким приятным напитком. Чайный гриб в нашем доме был, оставалось дело за малым – принимать его регулярно и определенное количество. И вот я приступила к лечению.

Каждый день я внимательно прислушивалась к своему организму: болит или не болит, ноет или не ноет! Сначала никаких перемен я отметить не могла. Все так же, все – по-прежнему. А потом как-то отвлеклась, перестала предаваться анализу своего состояния. Просто пила чайный гриб каждый день – пришелся по вкусу, не могла оторваться! И в один прекрасный день вдруг поняла: кишечник-то начал работать нормально – как часы! После еды желудок не крутит. Но самое главное – поджелудочная железа не болит! А то ведь она тоже после каждой трапезы напоминала о себе (хронический панкреатит – это не шутка!).

Теперь о своих наблюдениях и достижениях я рассказываю знакомым. У многих сразу же возникает желание попробовать лечиться чайным грибом. Но есть одно ограничение: настой чайного гриба не стоит употреблять при язве желудка, повышенной кислотности желудочного сока.

Настой гриба можно готовить не только на черном, но и на зеленом чае. Это усиливает лечебный эффект. Такой настой полезно применять при простуде, также им можно полоскать горло при ангине или полость рта при пародонтозе.

Иванова А.И., г. Красноармейск

СЛАДКАЯ ПАРОЧКА

После рождения второго ребенка что-то в организме моем изменилось, десны ослабли настолько, что постоянно кровоточили. Стоматолог объяснил мне, что не хватает каких-то микроэлементов, которые ответственны за состояние стенок кровеносных сосудов. Вероятно, у меня нарушился обмен веществ, и какой-то элемент просто активно стал «утекать» из организма.

Назначили витаминные инъекции, но это пользы не принесло. На какое-то время препараты приостановили острый процесс, но потом все вернулось на круги своя. Да к тому же началась аллергия. Больше к врачам я обращаться не стала. Все-таки лучше жить с кровоточивостью десен, а не с аллергической крапивницей, когда тебя раздувает в два раза в объеме, и зуд такой, что выть хочется.

Несколько лет я исправно плевалась кровью после каждой утренней и вечерней чистки зубов. А потом в доме отдыха моя напарница, проживавшая вместе со мной в номере, посоветовала, глядя на мои мучения, попробовать яблочный уксус и мед.

Нужно было полоскать рот подкисленной 1 чайной ложкой яблочного уксуса водой два раза в сутки – утром и вечером, во время чистки зубов. После этого съедать по столовой ложке меда, но не просто глотать, а рассасывать его во рту, как леденец, чтобы слизистая как можно больше впитала необходимых веществ. И, наконец, перед сном пить стакан воды с двумя чайными ложками яблочного уксуса и чайной ложкой меда. Так вот я неожиданно узнала о возможностях «сладкой парочки» – уксуса и меда.

К счастью, на мед у меня никакой аллергической реакции не было. Я стала лечиться. Уже через месяц десны у меня укрепились и перестали кровоточить. Постепенно исчезли воспаление и сверхчувствительность десен, от чего я всегда мучилась. Бывало так: попадет между зубами волоконце пищи, его и не заметишь, а десна, как подушка, раздувается. Сейчас этого нет и в помине.

Я знаю, что в народной медицине существует много способов справиться с проблемами десен: облепиховое и пихтовое масла. Это все я опробовала. Но, по-видимому, моему организму нужны были яблочный уксус и мед – «регулировщики» обменных процессов. Как говорится, каждому – свое!

Серкова Мария Андреевна, г. Псков

НЕОБЫЧНЫЕ СВОЙСТВА ЭХИНАЦЕИ

Лет десять назад в нашей семье стал известен заморский цветок-целитель – эхинацея. Впервые мы с ним познакомились в период бушевавшей эпидемии гриппа. Нам его порекомендовали как средство, которое может отлично подкормить иммунную систему и повысить сопротивляемость организма.

Эхинацея нас выручила тогда. Но и потом мы не раз использовали ее для укрепления своих сил (благо настой этого растения продается в каждой аптеке, даже готовить самому не надо). Для профилактики принимали в течение 10 дней. В данном случае «дольше и больше» – не значит, что будет лучше.

За это время я отметила, что мучавший меня цистит (воспаление мочевого пузыря) стал реже проявляться. Это вроде бы понятно – эхинацея помогала расправиться с бактериями. Но вот то, что я постепенно избавилась от аллергического зуда, было явлением удивительным. Раньше как было: укусит мошка или комар – и сразу зуд по всему телу, прыщики как при крапивнице высыпали.

В разговоре с дерматологом выяснилось, что такое успокоительное и очистительное действие у меня произошло от эхинацеи. Оказывается, что препараты, в состав которых она входит, дают ослабление зуда при укусах насекомых. Но часто применять ее нельзя – раз в полгода (или квартал при необходимости), а то будет привыкание.

Такие вот свойства есть у этого цветка.

Муж шутит теперь: «Эхинацея – почти что панацея!»

Купченко Ю. В., г. Пермь

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ПИТЬ

Зеленый чай стал моим любимым напитком несколько лет назад. Я – гипотоник со стажем. От частого употребления кофе моя печень взвыла. Я вынуждена была искать какой-нибудь тонизирующий напиток, способный заменить кофе. Помог зеленый чай.

Однажды я узнала и о других способностях этого напитка. Мой ребенок с тех пор, как начал ходить в детский садик, часто болел. Зеленые «ручьи» под носом стали делом привычным. Мы испытали множество самых разных капель от насморка, и с каждым разом они все меньше ему помогали. А совсем недавно мне посоветовали попробовать полечить сыну насморк зеленым чаем, и результат превзошел все ожидания. Знаю, что по весне для многих детей насморк – явление почти постоянное. Поэтому предлагаю родителям воспользоваться таким средством:

1 ч. л. зеленого чая заварить стаканом крутого кипятка и прикрыть полотенцем. Через 20–30 минут, когда настой остынет до нужной температуры, его можно закапывать. Закапывать пипеткой теплый настой в обе ноздри по 3–4 капли (при сильном насморке до 8 раз день).

Зеленый чай отлично вымывает накопившуюся слизь. Бесспорными достоинствами зеленого чая можно считать то, что он обладает дезинфицирующими свойствами и при этом не раздражает слизистую оболочку носа. Опыт борьбы с насморком у нас не малый. Но теперь при простудах предпочтение отдаем зеленому чаю, а не «химии».

Дроздова Лидия Леонидовна, г. Шушары

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Что такое холестаз?

Очень прошу врача Г.Г. Гаркушу объяснить, что такое холестаз. Недавно мне поставили такой диагноз. Есть ли народные средства, чтобы поддержать печень?

Иванникова М.А., г. Омск

Холестаз – это задержка желчи в желчевыводящих путях. Такое может происходить, например, из-за недостаточности ее выделения или нарушения при выведении. То есть на каком-то участке желчевыводящих путей идет патологический процесс. Например, току желчи могут мешать камни, песок, полипы и различные опухоли, воспаления, паразиты. Из-за них давление в клеточных протоках увеличивается, и происходит подавление секреции желчи. Возможно, клетки вашей печени вырабатывают ее недостаточно. Причин возникновения холестаза немало, но чаще всего это нарушение режима питания, особенно в детском и юношеском возрасте. Важное значение имеют эмоциональные перегрузки, стрессы, постоянное раздражение и недовольство. Нередко холестаз возникает при глистной инвазии, после перенесенных инфекционных заболеваний. Сказывается и длительный прием некоторых лекарств, например гормональных.

При холестазе в крови повышается концентрации веществ, входящих в состав желчи (кислот, холестерина, билирубина). Поэтому больные жалуются на кожный зуд, развиваются желтуха, ксантоматоз (жировые шарики на веках, а потом и по всему телу). Кал практически обесцвечивается, а моча становится интенсивно окрашенной. Нарушается липидный обмен.

В составе желчи есть токсичные кислоты. Поэтому из-за ее застоя, повышенной концентрации возможны повреждения печени, а также нарушения в работе других органов, систем. Запущенный холестаз приводит к развитию жирового гепатоза, билиарного цирроза, портальной гипертензии (повышению венозного давления), печеночной и почечной недостаточности, а также желчнокаменной болезни.

Надо лечиться под наблюдением врача и периодически сдавать анализы. В таких случаях назначают препараты растительного происхождения, защищающие печень.

Также важна диета с учетом плохого усвоения жиров и жирорастворимых витаминов. Питание рекомендуется дробное, до 5-6 раз в сутки, по 2-3 ст. л. еды. Надо нормализовать давление в двенадцатиперстной кишке и отрегулировать опорожнение желчного пузыря. Перед едой пить простую теплую воду (40-45°), или слабощелочную минеральную, или содержащую магний.

Рекомендую горячие настои желчегонных растений: бессмертника, девясила, тысячелистника, календулы, артишока, кукурузных рылец, красной рябины, шиповника. Заливать в термосе 0,5 л кипятка 1 ст. л. травы (чередовать, заваривая по 1 месяцу каждую). Пить по 1/2 стакана до и после еды.

При отсутствии камней, полипов, опухолей, паразитов делать тюбажи 1-2 раза в неделю и обязательно принимать сорбент.

О пользе конского каштана

У нас во дворе растет дикий каштан. Который год каштаны падают на землю и просто пропадают. Пожалуйста, ответьте, почему нельзя их есть. Используется ли дикий каштан для лечения?

Самсонова А.Т., г. Псков

Родина конского (дикого) каштана – Балканский полуостров. В России его разводят как декоративное растение. Но кору, семена, листья, цветки используют и для лечения.

Листья без черешков собирают в период цветения и сушат в хорошо проветриваемом помещении. Применяют их наружно, предварительно замачивая на 2-3 часа и прикладывая на 30 минут к больным местам (по 15-25 процедур, затем перерыв на 2 месяца). Также они помогают при ушибах, ревматизме, артрозе и артрите. Используются и при сосудистых нарушениях – геморрое, варикозном расширении вен, тромбофлебите, атеросклерозе. В листьях конского каштана найдены флавоноиды.

Кора ствола и ветвей содержит гликозиды и другие лечебные вещества, тонизирующие стенки вен. Например, эскулин уменьшает проницаемость капилляров, улучшает кровь, предотвращая образование тромбов, усиливает кровенаполнение вен. И другое вещество – эсцин снижает вязкость крови.

В цветках тоже немало лекарственных веществ, поэтому настойка из них укрепляет стенки сосудов, улучшает обменные процессы в тканях. Чтобы приготовить настойку, надо набить банку цветками и залить доверху водкой. Выдержать 10-20 дней, процедить и пить по 30-40 капель 3 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев. Потом сделать перерыв на 1-2 месяца и повторить. Мне, например, нравится и чай из сушеных цветков каштана. Он успокаивает нервы и действует как снотворное.

В народной медицине цветки, как и листья, применяют при суставном ревматизме, заболеваниях желчного пузыря, маточных и геморроидальных кровотечениях, хронических заболеваниях кишечника. Из листьев и цветков получают лекарство.

И в плодах конского каштана много полезных компонентов, в том числе жирное масло, дубильные вещества, крахмал. В России их тоже используют при

изготовлении лекарства, которое благотворно воздействует на вены и соединительные ткани. Улучшаются обменные процессы при тромбофлебите, геморрое, уменьшается проницаемость капилляров, повышается тонус вен, ускоряется движение жидкостей в тканях.

Плоды конского каштана невкусные, есть их не надо. Горечи, которые в них содержатся, могут вызвать тошноту, рвоту, головокружение. Зато их можно использовать для лечения и в других целях. Например, если долго, часа 3-4, варить каштановые «орешки», получится натуральный коричневый краситель для шерсти и хлопка. Можно сделать и отличный тренажер для стоп. Набиваем мешочек сухими каштанами и ходим по ним 30 минут. Ведь на стопах много биологически активных точек, воздействие на которые улучшает работу всего организма. Да еще и профилактика плоскостопия. А можно и сидеть на таком мешочке (точечный массаж).

У меня есть каштановый коврик для лежания, который отлично разгружает спину после трудового дня. Плоды каштана – хороший тренажер и для пальцев рук, поэтому очень полезно использовать их в детском творчестве.

Лечиться или мучиться?

Живу в деревне, работа дояркой была тяжелой. Родила шестерых детей. Сейчас мне плохо – опущение матки. Не могу ничего поднять, а к врачу идти стесняюсь. Мне 57 лет. Подскажите, пожалуйста, что делать?

Садретдинова Н., Башкирия

По статистике, от опущения женских органов страдает каждая третья женщина в возрасте 45 лет и старше. Однако многие думают, что это вариант нормы, что с подобным недугом можно жить, а главное – что о нем стыдно говорить! К такому состоянию просто привыкают. В результате – ослабление мышц, приводящее к изменению нормального расположения и других тазовых органов – мочевого пузыря, прямой кишки.

Действительно, на начальных этапах заболевания почти ничего не беспокоит. Вот только меняются ощущения при половой жизни, так как влагалище становится более широким. Половой акт иногда протекает болезненно, могут появляться кровянистые или другие выделения. Со временем присоединяются урологические расстройства, проблемы с мочеиспусканием. Происходит застой в мочевыделительных органах и развиваются воспалительные заболевания, например циститы, которые переходят в хроническую стадию. Появляется и нудная, тянущая боль внизу живота, создается ощущение присутствия инородного тела внутри. В 30% случаев у пациенток наблюдаются запоры или, наоборот, недержание кала, газов, мочи. Когда стенки влагалища выходят за границы половой щели, происходит постоянный контакт с нижним бельем, с областью прямой кишки. Отсюда и неприятные ощущения. Так что проблем возникает немало, а длительное консервативное лечение нередко не приносит результатов. Поэтому опущение женских органов продолжает оставаться в центре внимания врачей. К сожалению, несмотря на разнообразие методов лечения, в числе которых и хирургические, рецидивы случаются достаточно часто. Многое зависит от самих больных, от их образа жизни. Не надо забывать, что мы женщины и нам нельзя таскать тяжести! В нашей жизни и без этого достаточно нагрузок.

Опущение матки может произойти после рождения крупных детей, из-за многочисленных травматических родов, спаек, различных опухолей в органах малого таза. Причиной становятся и хронические запоры, врожденная слабость связочного аппарата матки, заболевания соединительной ткани. Даже плоскостопие, ожирение и резкое похудение, общая астения и хронические респираторные заболевания могут привести к такому недугу. Кроме того, сказываются курение, другие вредные привычки и, конечно, возраст.

Лечение вашего недуга может быть оперативным и консервативным. При выборе метода врач учитывает и возраст, и степень тяжести заболевания, и сопутствующие гинекологические расстройства. Если операция невозможна в связи с возрастом, то применяют влагалищные тампоны, лечебную физкультуру, массаж, физиотерапию (электростимуляцию мышц тазового дна).

Так что идите к врачу и вместе с ним решайте, какой метод лечения вам подходит. С врачом надо говорить открыто обо всех проблемах. У нас слишком много комплексов и страхов, от которых пора избавляться. Что же, лучше мучиться и молчать? Не можете открыто сказать о том, что вас беспокоит, – напишите на листочке и прочитайте или покажите врачу. К гинекологу обязательно надо ходить 1 раз в год или чаще, чтобы не пропустить серьезное заболевание!

Дома занимайтесь гимнастикой для укрепления мышц живота и здоровья в целом. Вот самое простое упражнение.

Сжать ягодицы, втянуть промежность и весь живот внутрь. Удерживать, сколько сможете. Сначала – считая хотя бы до 5, а потом и до 30-50. Делать такую гимнастику ежедневно по 3-5 минут через каждые 2 часа в дневное время.

А еще есть упражнения по методике американского доктора А. Кегеля. Отличительная особенность его гимнастики в том, что ее можно выполнять где угодно и когда угодно (сидя на работе, стоя в транспорте, прогуливаясь, лежа в кровати). Сначала может оказаться, что ваши мышцы «не хотят» оставаться в напряжении во время медленных сжатий. Но со временем они окрепнут, и вы будете легко выполнять гимнастику Кегеля.

1. Напрягите интимные мышцы, как вы делаете для остановки мочеиспускания. Сосчитайте до 3 или 5 и плавно расслабьтесь. Постепенно удерживайте мышцы в напряжении все дольше. Повторите несколько раз.

2. Напрягите те же мышцы и расслабьте их как можно быстрее. Время выполнения упражнения – 2-3 минуты.

3. Надувая живот, потужьтесь, как будто хотите сходить в туалет. А затем, наоборот, втяните живот в себя. Выполняйте 1-2 минуты.

Эта история случилась прошлым летом. Года за три до того заболел у меня коренной зуб с левой стороны. Заболел нестерпимо, а с ним еще и полголовы в придачу. Терпела я эту страшную пытку почти три дня, потому что на выходные приехала на дачу огород копать, а тут еще праздник прибавился. Наверное, застудила зуб, ведь пока всю клубнику выполола, семь потов с меня сошло, и я прямо с головой в бочку с ледяной водой окунулась.

Для каждого – свое лекарство

Уж не помню, как в городе до стоматологической поликлиники добралась. Голова просто раскалывалась, к лицу не прикоснуться, слезы текли непрерывно. Кинулась я прямо к хирургу: рвите, мол, скорей. Хирург, молодая девчонка, особо разбираться не стала – рвать, так рвать. Заморозили, вырвали, доплелась я домой, но легче не стало. К вечеру температура подскочила до 40°, наутро вновь к врачу пришлось идти. Тут уж я попала к завотделением. Она меня на рентген послала, а оттуда меня на скорой в лор-больницу отправили с гайморитом. Отлежала я там недели три. Антибиотики кололи, проколы делали, гной откачивали.

И стала я хроником. Как холодное время начинается – все! Нос закладывает, пазухи воспаляются, голова болит страшно. У меня даже голос изменился: говорить стала с таким «прононсом» – хоть французский учи. На больничном по месяцу сидела. И вот прошлым летом купила я путевку в Крым – подлечиться. И оказалась в потрясающе красивом месте под Алуштой. Я гуляла в парке среди вековых кедров, итальянских сосен и платанов. Вдоль аллей свечками стояли кипарисы и серебристые тополя. От аромата цветущих магнолий и олеандров кружилась голова. Но особого улучшения в своем состоянии я не замечала и даже основательно приуныла, потому что и в санатории, кроме ингаляций и других физиопроцедур, мне ничего нового не предлагали.

До отъезда оставалась неделя, когда я как-то забрела в дальний уголок парка, откуда начинался подъем на гору, поросшую можжевельником. С азартом карабкаясь вверх по тропинке, я забралась довольно высоко. Между узловатыми стволами древовидного можжевельника открывался чудный вид на море, изогнутую бухту и каменистый пляж. Неожиданно я вышла на большую поляну. На поляне стоял бревенчатый сарай, а на нем вывеска: «Музей природных редкостей». Интересно, подумала я, и толкнула тяжелую дверь. Внутри на специальных возвышениях стояли отполированные до блеска какие-то изогнутые коряги. На черных бархатных подставках лежали каменные срезы с отпечатками древних животных или растений, каменные пузыри с кристаллами аметиста и горного хрусталя, образцы горных пород. Были тут и сушеные травы, собранные в причудливые букеты, гирлянды из шишек разной величины и т.д. Но больше всего меня удивил огромный можжевеловый куст, который рос прямо в отверстии в полу. В его ветвях там и сям светились аметистовые ягодки. Почувствовав страшную усталость, я села на лавочку около этого удивительного куста. Его ветки касались моего лица, щекотали нос и щеки, и я впала в какую-то полудрему.

Не знаю, сколько прошло времени, но внезапно я поняла, что впервые за последние годы... дышу! Да так свободно и легко – носом! Инстинктивно я схватила веточку можжевельника и прижала к своим ноздрям. Точно – это его целительный аромат прочистил и заставил дышать мой бедный исстрадавшийся нос. Я чуть не заплакала от радости, но тут же страх стиснул мне сердце: а дальше-то что делать? Не могу же я этот куст с его целебным запахом увезти с собой?!

«Ничего, не грусти, – вдруг раздался рядом добрый старческий голос. – Я тебе травок сушеных дам, будешь заваривать, пить, и еще научу, как хворобу твою напрочь отбить. А о кусте не жалей, у нас в опытном хозяйстве рассаду себе купишь да и свезешь домой, посадишь в землю, глядишь – и у тебя будет свой кустик можжевеловый. Только на балконе сажай, не в комнате, а на зиму закутай хорошенько, как розы. И вылечишься. Не ты одна, многие от этого куста выздоравливают. У кого – бронхи, у кого – горло, а у кого и гайморит, как у тебя».

От неожиданности я даже задохнулась. Со мной, лукаво улыбаясь, разговаривал старичок, невесть как появившийся из-за волшебного куста. «Наверное, я вслух сама с собой говорила, вот он и подслушал», – подумала я.

Каждый день после этого я приходила к своему целебному можжевельнику, часами дышала его горьковатым духом, гладила чуть колючие ветки и все твердила про себя полузабытые строки «Можжевеловый куст, можжевеловый куст, остывающий лепет изменчивых уст...» В последний день похвасталась врачу: «А я дышать стала носом!» Врач, узнав про можжевельник, только плечами пожал – кому-то одно помогает, кому-то другое, но, впрочем, вспомнил, как один больной заснул в можжевеловых зарослях на горе, а наутро от его многолетнего бронхита ничего не осталось...

Домой я привезла целебную подушечку, набитую ароматной можжевеловой стружкой, чтобы дышать ею во время сна, мешочек сушеных трав, подаренных добрым старичком, и кустик можжевельника, который благополучно перезимовал в кадке у меня на балконе. Конечно, и другое лечение я применяла, но только с можжевельником оно подействовало. Вот такой чудесный оказался куст. Может, и вы свое лекарство найдете, так что не отчаивайтесь, лечитесь!

Катасонова Нелли Петровна,
г. Великие Луки



МУДРЕТЬ ЛУЧШЕ СМОЛОДУ

Вероятно, это закон нашей жизни: как только перешагнешь определенный возрастной рубеж, так будто получаешь от жизни индульгенцию и начинаешь поучать молодых.

И детей-то теперь воспитывают не так, как в наши годы, и ведут себя неприлично. Жить, мол, надо так-то и так-то… Список нравоучений можно продолжать до бесконечности. Он будет тем длиннее, чем больше у человека нереализованных идей, возможностей. Мне же в качестве примера всегда хочется привести жизнь восточных мудрецов. Есть особая философия, присущая именно восточным людям. Иногда я очень жалею, что не прониклась ею в молодости. Может, тогда не делала бы того, что ведет к потере энергии и преждевременному увяданию.

В отличие от нас, восточные мудрецы считают, что не надо изо всех сил стараться сделать то, что нам не под силу. Не стоит чрезмерно предаваться горю и веселиться без повода, громко кричать и плакать, слишком много разговаривать. Вредно недосыпать, ложиться сразу после трапезы и напиваться до беспамятства. Также мудрый человек не станет потакать своим прихотям и годами жить в ссоре с ближними. Все это – простые истины.

Есть еще одна мудрость: стариться надо достойно. Как же здорово всегда оставаться молодым! Но, как мне кажется, не стоит все понимать буквально. В первую очередь для меня это означает, что в свои неполные 70 лет я должна быть духовной опорой не только для двух моих внучек, но и для взрослых детей. Больше всего радуюсь, когда они обращаются ко мне за советом или с какими-нибудь просьбами. Какое счастье, что у меня есть дорогие люди, которым я нужна! Часто в письмах мои сверстники пишут, что в старости мы заслужили наконец-то возможность пожить для себя. Не знаю, что конкретно каждый вкладывает в понятие «пожить для себя». Но если я хотя бы на неделю осталась одна, то наверняка заболела бы. Для меня это путь к разрушению, и невостребованность – самое страшное. Все-таки мудрость приходит с возрастом, и начинаешь понимать: пока мы нужны своим детям, родственникам, друзьям, мы остаемся молодыми. Только возникает вопрос о том, каким надо стать человеком, чтобы в тебе нуждались другие. И у каждого будет свой ответ. Вот он – секрет молодости!

Лебединская Нина Алексеевна, г. Тула

Скоро, 27 февраля начнется Великий пост. Вот уже несколько лет я придерживаюсь его, дед приучил. Для меня дедушка – свет в окошке.

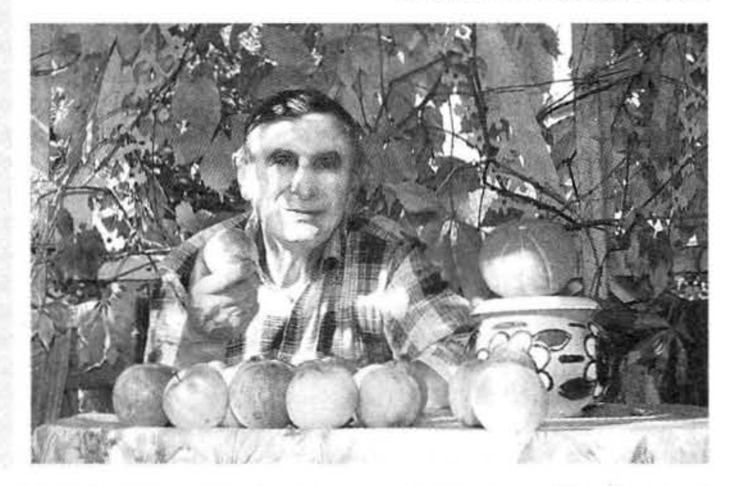
ЖИТЬ НАДО ПРОСТО

Всю жизнь он работал учителем истории. Сейчас дедушке уже восьмой десяток, но он по-прежнему очень деятелен, ведет активный образ жизни. Я люблю с ним разговаривать на разные темы. Он всегда может убедительно объяснить разные житейские ситуации, знает много интересных фактов из истории. С ним так спокойно и уютно! Бывают люди, которые всегда как бы остаются в тени, но стоит им на время исчезнуть – и становится пусто. Вот мой дед именно такой и всегда был таким. Всю жизнь, даже при советской власти по воскресеньям ходил в церковь. Но никогда ни с кем не обсуждал свои религиозные воззрения. Все посты для него – закон. Так он живет всегда и считает это правильным для себя, единственно приемлемым образом жизни. Поэтому дедушка всегда здоров. Он вообще ничем не болеет, из врачей посещает только стоматолога.

Папа не устает повторять, что если бы не его отец (то есть мой дедушка), ему бы несдобровать при такой жизни (он у меня тоже преподаватель). К счастью, ему в наследство досталось хорошее здоровье. Недавно он, глядя на деда, тоже стал осмотрительнее в еде, потому что начал расти живот. Дед смеется: мол, не шашлыки надо есть, а квашеную капусту с постным маслом. Дед и вправду любит все самое простое: кашу, картошку с селедкой, винегрет, капусту и соленые огурцы. Иногда выпивает и рюмку водки, но только одну – говорит, что это разгоняет кровь. Однако я никогда не видела его пьяным. Еще дед говорит, что жить надо просто, что все уже сказано в Заповедях, а значит, ничего и придумывать не надо. Есть нравственный закон для всех. От того и все беды, что люди о нем забыли или не знают. Когда я начинаю спорить, что жить вот так просто на самом деле очень непросто, наши дискуссии затягиваются надолго.

Да, трудно жить как надо, не всем удается. А вот у таких людей, как мой дедушка, чаще все-таки получается. Видимо, именно в этом секрет их долгой жизни. Есть над чем задуматься молодым.

Мостовая Дарья, г. Омск



Великолепная тыква



Некоторые из наших читателей выращивают тыкву на своих участках и очень довольны. Если вы не относитесь к их числу, обратите внимание на великолепные оранжевые плоды в магазине! Они лежат на прилавках почти всю зиму и стоят недорого. Многие просто не знают, что делать с тыквой. Сегодня ведущая нашей рубрики К.И. Доронина расскажет вам о ее пользе.

СТРАШНОЕ ГОЛОДНОЕ ВРЕМЯ

Осенью 1946 года нас, репатриированных из Германии, американцы наконец-то отпустили на родину, в Советский Союз. Из скотских вагонов высадили на станции Олыка Волынской области (Западная Украина), а дальше мы шли пешком до поселка Клевань. Еще в дороге вспыхнула эпидемия дизентерии, и умерших складывали штабелями, как дрова. Страшное военное время... И спасительный ковчег – наш барак в цуманских лесах, где поселились выжившие страдальцы. Этот барак казался нам, детям, самым настоящим раем на земле. Просторные комнаты с огромными окнами, кирпичные печи, обмазанные глиной, с чугунными конфорками и много дров, дающих тепло. А еще – взаимопомощь, дружба людей, сплоченных единым горем.

Наша соседка Екатерина, простая украинская девушка, еще до войны вышла замуж за немца, но муж ее стал военнопленным. Потом его отправили в Германию, а Екатерину с четырьмя детьми туда больше не отпустили, и она решила вернуться на Украину. Троих ее мальчиков – Эрика, Франца, Генриха – и девочку Грету стали называть на русский манер Юрой, Федей, Ваней и Маней. Это были замечательные дети, тихие, добрые и очень трудолюбивые. Мальчики быстро освоились на новом месте и ходили в школу. А семилетняя Манечка, самая младшая, худенькая до прозрачности, не могла встать на ножки, укутанные кусками ватного одеяла. Ноги у нее гноились. Тоненьким голоском она все просила хлебушка. Ела подношения сердобольных соседей и никак не наедалась.

ЛАКОМСТВО И ЛЕКАРСТВО

Народ пережил страшную голодную зиму, и весной моя бабушка Елена стала расчищать заросли у огромного оврага. Мы, барачные дети, помогали вырывать густые прошлогодние травы, до крови резавшие пальцы. Потом рыхлили глинистую землю и втыкали в нее тыквенные семечки. Тыквы нам приносили женщины из соседних деревень, и нередко эти овощи – жареные, вареные, а то и сырые – были нашим основным питанием. Потом догадались варить тыкву в сиропе сахарной свеклы. Благо на перевалочном пункте овощной базы в нашем рабочем поселке сторожа закрывали глаза на детское воровство. Свекла хранилась там в гуртах сотнями тонн для сахарного завода. Терн, дикие яблочки и груши, ягоды, что дарил нам лес, превращались в варенья, компоты и кисели. Просто чудо!

А тыквы, посаженные на склонах оврага, очень скоро дали всходы. Их длинные плети (до 10 метров!) проползли по земле и зацвели сказочными, огромными ярко-оранжевыми цветами. Детвора с любовью пропалывала их. Иногда нам разрешалось срывать молодые тыквенные листья с шершавых стволов. Их обдавали кипятком, охлаждали, сдабривали уксусом с чесноком, конопляным маслом и ели с картофельными тумачами. Тумачи – это удивительное блюдо. Вареный картофель толкли с маковыми зернами и добавляли немного муки, прожаренной с луком. Затем каждый из пирующих сам скатывал картофельный шарик и заворачивал его в тыквенный лист. Наедались до отвала, до бурчания в животах. Под строгим присмотром моей бабушки срывали и некоторые тыквенные цветки, чтобы приготовить чудодейственную мазь.

> Цветки растирали в ступке до кашицы, которую добавляли в растопленный нутряной свиной жир (а то и барсучий). На 1 часть сырья – 3 части жира. Настаивали 3 дня.

Бабушка Елена смазывала тыквенной мазью гноящиеся ноги Манечки. И многие люди из поселка приходили к ней за этой мазью. С ее помощью излечивались от застарелых гнойных ран и экземы.

СПАСЕНИЕ ДЛЯ ОБЕЗДОЛЕННЫХ

Наконец-то осенью, перед самыми заморозками, наша тыква вызрела. Ее было так много, и плоды такие огромные! Мы даже не огорчались из-за того, что нас немного объедал звериный лесной народ.

Тыквенные семечки, жареные и сырые, – самое настоящее чудо. Только и было разговоров, у кого сколько глистов вышло.

Бабушка Елена долго поила Манечку подслащенным сахарной свеклой соком из тыквенной мякоти. Девочка выпивала в день по 3 стакана такого снадобья. Она окрепла, поднялась на ножки и пошла в школу, а с годами превратилась в прелестную девушку.

Попадье Серафиме, жене местного священника, убиенного немцами, моя бабушка вылечила больную печень. Прошли и сердечные отеки благодаря отвару высушенных тыквенных черенков.

Зимой, весной и летом мы носили тыкву в детский дом и одаривали сирот семечками. А за те приношения нас усаживали за стол в детдомов-

ской столовой и кормили оладьями со сметаной. Потом чаевничали. Пили настоящий чай с кусковым сахаром! Золотое настало время!

С годами барачный народ расселился по квартирам, выданным поселковым советом. Осталась только наша семья. А тыква еще долго росла на солнечной стороне оврага. Она служила лекарством и пищей для обездоленных.

ПРЕДАНИЯ СТАРИНЫ И НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Тыква – одно из самых древних культурных растений. В Мексике ее возделывали за 3000 лет до н.э., но родина тыквы – Центральная Америка. После открытия Америки ее привезли в Европу вместе с другими «диковинными» растениями, и она прижилась на удивление быстро. В России ее разводят, по некоторым данным, с XVI столетия.

Растение это загадочное. В некоторых странах тыкву считают королевой полей, а на Востоке особое отношение к тыкве. Считается, что она связана с происхождением жизни. В сакральных текстах некоторых древних народов тыква – символ возрождения. У даосов ее семена считались пищей, дарующей бессмертие. Их ели весной, когда сильна энергия ян.

Американские индейцы видели в тыкве космический глаз, из которого вышел весь мир. У японцев самую красивую, умную и грациозную женщину-гейшу мужчины ласково называют тыковкой. Ее угощают жаренными цветами тыквы в осетровых молоках.

В древних медицинских трактатах, например в трудах Авиценны, есть сведения о том, что тыква спасает от кашля и при болях в груди. А тыквенный сок, наполовину смешанный с розовым маслом, избавляет от болей в ушах и полезен при опухолях в горле.

Многие корифеи медицины указывали на то, что повышенная половая возбудимость успешно лечится тыквой в любом виде. Встречаются упоминания и о том, что она помогает при агрессивном помрачении рассудка. И в народе давно известно об успокаивающем действии тыквы. Собирать ее рекомендуется утром, незадолго до полнолуния.

ДЛЯ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Тыквенная мякоть помогает усвоению тяжелой пищи. Блюда из нее еще и питательные. Они чрезвычайно полезны больным циррозом печени, пожилым людям.

Блюда из нее рекомендуются и при воспалении толстого кишечника. А сырая мякоть обладает желчегонным действием и улучшает работу кишечника при дискинезии желчевыводящих путей. Но есть у тыквы и побочные действия. Например, при некоторых нарушениях в работе печени могут возникнуть кишечные колики. Раньше лекари не рекомендовали есть тыкву больным гипоацидным гастритом. Возможны вздутие живота, боли в желудке. Для предупреждения таких побочных эффектов лучше готовить тыкву с добавлением сока незрелого винограда, граната или айвы. Полезно добавлять и натуральный уксус, перетертый чеснок, перец, тмин или горчицу. Эти продукты усиливают выделение пищеварительных соков, и тыква усваивается лучше.

КОМУ ПОЛЕЗНА ТЫКВА?

В тыкве много пектина, витаминов, ценных минеральных веществ. Поскольку пектин способствует выведению холестерина и хлоридов, тыква – популярное средство для удаления из организма лишних солей, шлаков, даже радиоактивных элементов. По той же причине плоды тыквы полезны при болезнях, связанных с отложением солей: остеохондрозе, ревматизме и подагре.

Упорные боли при коксоартрозе можно снять аппликациями из сырой тыквы на ночь. А тыквенный сок способен растворять мелкие камешки в почках, желчном пузыре и выводить их. Формула крови улучшается у больных лейкозом при длительном лечении соком тыквы. Достаточно трех стаканов в день. Мякоть тыквы улучшает мочеотделение, при этом не раздражая почечные ткани. Поэтому тыквой лечатся при воспалениях почек, мочевого пузыря. Небольшое количество клетчатки и кислот в мякоти тыквы позволяет рекомендовать ее больным амилоидозом почек. Она полезна и при некоторых заболеваниях легких, а также при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. При этом даже не делают каких-то специальных лекарств из тыквы, а просто едят тыквенную кашу дважды в день. Теплый отвар из толченых семян рекомендуют пить при гипертрофии предстательной железы.

В тыкве мало калорий, поэтому ее рекомендуют и при ожирении. А большое количество железа, меди и цинка делает тыкву особо ценным питательным продуктом для онкологических больных, для больных сахарным диабетом, а также ослабленных болезнями людей. Тыква полезна при атеросклерозе, и ее следует включать в рацион всем пожилым людям для его профилактики. Три стакана в день кашицы из тыквенных семян помогают в лечении больных рассеянным склерозом. Кроме того, вот уже почти два века во многих странах для избавления от глистов используются очищенные тыквенные семечки. Конечно, по эффективности они заметно уступают некоторыми современным синтетическим препаратам. Зато лечение безопасное, и больные его легко переносят. Чтобы избавиться от глистов, тыквенные семечки едят сырыми.

Некоторые сорта тыквы служат сырьем для производства А-витаминных концентратов. В России тыкву используют и для изготовления лекарства от заболеваний печени, и в косметической индустрии.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- При заболеваниях почек и печени (даже онкологических) полезно пить свежий сок из мякоти тыквы по 1/3 стакана 3 раза в день.
- Больным железодефицитной анемией рекомендуется 4–5 раз в день съедать хотя бы по 50 г вареной тыквы. Тогда не будет необходимости принимать аптечные препараты железа.
- От простатита пить по стакану тыквенного сока 3 раза в день перед едой. Съедать по 3 ст. л. тыквенных семечек в день.
- Страдающим от экземы, гнойников, кожной сыпи прикладывать к пораженным местам мякоть плода (семенную часть).
- Если мучает бессонница, принимать на ночь по 0,5 стакана тыквенного сока с 1 ч. л. меда. Это средство помогает и при зубной боли, если закапать его в нос.

МАЗЬ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Хочу рассказать, как избавилась от боли в колене – быстро и очень просто.

Обычно я чувствовала неудобство в колене, когда оказывалась в шумной, городской толпе, но не обращала на это внимания, просто старалась идти ровно, следя за правильно поставленной ступней. Но как-то недавно утром, когда собралась в поход на 20 км с Московским клубом туристов, колено разболелось не на шутку. Я очень расстроилась. Но собравшись чувствами, вспомнила, что у меня есть «болтушка» на уксусе из 3 яиц, сделанная неделю назад для своей хорошей знакомой. Она получила перелом на руке, гипс ей уже сняли, и я хотела ей помочь. Ведь этот состав хорошо помогает заживлению переломов и хорошо обезболивает, если делать компресс на ночь.

Я же просто смазала этим составом под коленкой 3 раза через 15 минут по мере высыхания. Сразу нога пришла в норму, и я пошла в поход. Маршрут проходил от м. «Ботанический сад» по ВВЦ, через Останкинский и Ботанический сад до м. «Владыкино». И хотя 11 января 2012 года в городе было слякотно, но в парках дорожки снежные, деревья – в «вологодских кружевах», лапник – в голубом сиянии сверкающего солнца. Красота! Нога разошлась, и я даже не вспоминала о своих опасениях. Все было отлично.

Ведь растворенная скорлупа питает кости кальцием, желток содержит все витамины, нужные человеку. Уксус доносит через поры кожи весь состав к очагу боли и купирует.

Взять поллитровую банку, положить в нее хорошо вымытые 3 яйца, залить столовым уксусом (9%), чтобы были покрыты яйца, закрутить крышкой. Держать до растворения скорлупы, постоянно взбалтывать. Когда растворится скорлупа, перемешать все деревянной ложечкой. Пленочку и темные сгустки от скорлупы яиц вынуть. Через 4–7 дней состав готов для промазывания или компрессов.

Так что я убедилась на деле: думая, как помочь другому, помогаешь и себе. Лечебное средство, рецепт которого мне казался раньше очень хлопотным и сложным и для себя невыполнимым, оказывается, сделать очень просто для другого, кому сочувствуешь.

А если добавить в эту смесь нутряное свиное сало или сливочное масло, да уксус покрепче (70%), то можно еще лечиться, не затрачивая особых средств, от трещин на пятках, зуда, лишаев, свести натоптыши, ногтевые грибки. Технология приготовления такая же, но порцию взять поменьше: сырое яйцо в скорлупе – 1 шт., сливочное масло порезать – 200 г, залить уксусом (70%) – 100 мл. Обращаться с мазью с осторожностью и хранить в холодильнике.

Всем здоровья!

Адрес: Мелентьевой Марине Витальевне, 105005, г. Москва, Бригадирский пер., д. 3-5, стр. 1, кв. 94

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

Метод, который я сегодня хочу предложить читателям «ЛП», радикально помогает избавиться от гриппозной инфекции. В том, что он действует, я убежден. В отличие от банальной простуды, каждый человек может точно назвать день и даже час, когда он заболел гриппом. Вот эту-то особенность и надо использовать.

- Желательно в первый день заболевания гриппом обработать слизистую носа (но не носоглотки) маслом расторопши. Если вы чувствуете, что инфекция гриппа привилась у вас еще и на гландах и вызывает неприятные ощущения, то смажьте тем же маслом гланды. При необходимости процедуру можно через некоторое время повторить и делать так несколько раз – до исчезновения симптомов гриппа.
- От кашля и бронхита хорошо помогает холодная ингаляция чистым березовым дегтем. Беру стеклянную бутылку на 250 или 500 мл, наливаю в нее 2–3 ст. л. березового дегтя, затыкаю пробкой и хорошенько взбалтываю, так чтобы деготь размазался по стенкам бутылки. Затем открываю бутылочку и дышу 3–4 минуты, приставив горлышко бутылки к носу. При желании процедуру можно повторить через несколько часов.

Я исхожу из того расчета, что люди, которые гонят деготь, то есть изготавливают его для нас, дышат этим запахом, и никакая простуда их не берет.

Гусляков Павел Яковлевич, Бурятия, Заиграевский район, с. Шабур

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВИДЕТЬ

Хочу поделиться рецептами лечения глаз.

Очень полезно кушать свежие ягоды черники. В сезон черники надо съедать, по возможности, по 1 стакану черники в день. Делать упражнения:

- часто моргать в течение 20 минут в день;
- крепко зажмуривать глаза и широко открывать.

Говорить каждый день: «У меня улучшается зрение, я буду видеть хорошо, я сама себе помогу».

А еще есть цикорные салаты из эндивия и эскариола. Они помогут улучшить зрение и даже восстановить сетчатку глаза. Надо 2-3 раза в день съедать по несколько листиков – добавлять их в салаты, делать окрошку или свекольник. Летом и осенью можно выращивать эндивий и эскариол на даче, зимой – в квартире на окне. Важный момент: листья на вкус горьковатые, но в том и есть лечение. Ведь именно горечь цикорного салата и обладает целебной силой. В листьях салатного цикория содержатся аскорбиновая кислота, сахар, белок, минеральные соли, каротин, инулин и интибин. Последний, кстати, и придает листьям горечь.

Адрес: Козловой Людмиле Александровне, 215810, Смоленская область, г. Ярцево, ул. Школьная, д. 3, кв. 18

КАК ЛЕЧАТ ДОМАШНИЕ ЦВЕТЫ

Любители комнатных растений выигрывают по сравнению с теми, кто не желает обременять свою жизнь заботой о зеленых соседях: комнатные растения не только очищают воздух в доме, но и делают нас здоровее.

• На самочувствии сказывается центральное отопление, которое делает воздух сухим. Возникают спазмы сосудов головного мозга, першение в горле, сухость слизистых оболочек носа, аллергический насморк. Если влажность воздуха меньше 35%, человек чувствует себя разбитым. Тут и приходят на помощь растения. Выделяя влагу через листья, они увлажняют воздух. Большинство растений возвращают в окружающую среду до 90% влаги. К таким растениям относятся карликовый фикус, фатсия, спармания, драцена, гибискус, нефролепс.

• Головная боль может возникнуть из-за повышенного содержания углекислого газа в воздухе. Застоявшийся тяжелый воздух делает нас вялыми и сонными. Растения «питаются» этим воздухом, выделяя кислород. В комнате среднего размера достаточно поставить один фикус, чтобы он очищал воздух.

• Комнатные растения поглощают вредные вещества, содержащиеся в «отработанном» воздухе: никотин, формальдегид (его много в мебели, сделанной из ДСП, и в красках). Причем этими веществами питаются не столько листья, сколько земля в горшках. И чем больше она взрыхлена, тем лучше очищается воздух.

• Офтальмологи говорят, что рассеянный взгляд на зелень хорошо снимает напряжение с глаз. Плавные очертания растений избавляют от утомления не только глаза, но и весь организм.

• Среди растений есть такие, которые с давних пор слывут магическими; их хорошо иметь в доме как обереги. Это вереск (на Руси всегда почитался как символ любви), пион, мята, можжевельник (очень полезен для полоскания горла и ингаляций при простуде), сандал, самшит, герань.

• Растения могут возбуждать нервную систему, а могут и успокаивать. Считается, что поставленные в изголовье кровати резеда, цикламен, роза, лаванда избавят от бессонницы. Есть растения, которые следует держать в доме гипертоникам: душица, лаванда, мелисса, валериана, лимон – они понижают давление.

Рудова Наталья Викторовна, г. Орел

КАК УНЯТЬ ЗУБНУЮ БОЛЬ

Каждый знает, что зубную боль терпеть очень трудно. Да и унять ее непросто.

Известный рецепт – вода с солью. Я постоянно прибегаю к этому средству, иногда действительно становится легче, но потом все начинается сначала. Конечно, лучше всего просто пойти к врачу и вылечить зуб. Но не всегда это получается.

Вот и в очередной раз зуб разболелся не на шутку, а был уже вечер – поликлиника не работает. Что делать? От соленой воды боль не проходит, а медленно и нудно вытягивает все жилы. Держась за щеку, я стала ходить по комнате, пока не наткнулась на книжный шкаф. И тут я вспомнила об одной книжке, которой издавна пользовался еще мой дедушка. Это книга о лекарственных растениях и народных средствах от разных болезней. Самыми удачными показались два средства: экстракт мяты перечной и гвоздичное масло.

• Я намочила в мятном экстракте ватный тампон и приложила его к десне возле больного зуба. Приятная свежесть сразу облегчила мои страдания, а боль спала.

• Гвоздичное масло тоже обладает болеутоляющим эффектом. Для этого нужно пожевать сухую пряность до выделения из нее масла, и боль пройдет.

А моя подруга утверждает, что отличным средством от зубной боли является раствор настойки мирта. Нужно взять от 5 до 10 капель настойки на полстакана теплой воды и использовать этот раствор для полоскания. Говорят, что боль проходит очень быстро.

Ирина Олеговна, г. Новосибирск

Учимся ходить

Многим из нас печально знакомы серьезные травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, а то и операции. Люди молодые и постарше часто страдают от болей в спине или пояснице, в ногах, руках, плечах. Во всех этих случаях обязательной частью курса лечения является восстановление двигательной способности, то есть реабилитация. Но как ее правильно проводить? На вопросы «Лечебных писем» отвечает инструктор-методист по ЛФК одного из ведущих травматологических учреждений России Е.А. РАССОЛОВА.

– Елена Алексеевна, что, на ваш взгляд, самое важное в реабилитации после травм и операций?

– Мне приходится работать со всякого рода заболеваниями и травмами, от шеи до стопы, и я пришла к выводу, что даже если у вас боли или какие-то нарушения, скажем, в руке, начинать надо, как это ни парадоксально звучит, все равно с ног – то есть с осанки.

Потому что единственным местом тела, которым мы соприкасаемся с землей, является подошва. Все остальное «висит» в воздухе. Сила тяжести тянет нас вниз, и наше тело выстраивается в пространстве в зависимости от того, как мы отталкиваемся от матушки-земли. Ведь для того чтобы встать на две ноги, надо оттолкнуться и разогнуться.

Но у человека есть защитный механизм: принятие «позы зародыша». Болит нога или рука – мы ее сгибаем, спина болит – искривляем ее, даже пальчик больной поджимаем. В этой искаженной позе мы даже стоим и ходим, подстраиваясь к ситуации. На первых порах «позой зародыша» тело защищается от боли или усугубления травмы. Но хотя по мере выздоровления эта поза становится ненужной, мы в ней остаемся.

– И это препятствует восстановлению?

– Да. Человек как боялся наступать на ногу, так и боится. Он весь при этом изгибается, смещает центр тяжести и т.д. Но даже если пациент пришел с больной рукой, я сразу смотрю на его осанку сидя или стоя.

– Вы считаете, что он может выпрямиться?

– Конечно, может, только надо его заставить. Сначала мы должны привести пациента к нормальной осанке, усадить в правильную позу, тогда становится видно, какая у него проблема. И потом, удерживая эту позу, начинаем работать – например, разгибать и поднимать больную руку, но правильно, заставляя работать те мышцы, которые были повреждены. Ведь что обычно делает человек, если ему надо поднимать руку, а больно? Он начинает ее поднимать, отклоняя корпус в противоположную сторону и поднимая плечо. Плечевая мышца больной руки не работает, тело изгибается, рука поднимается за счет мышц лопатки, а не тех, которые должны это делать.

– Но ведь больно же?

– Работать надо только до боли. Через боль – бессмысленно, потому что боль – это сигнал организма, что так делать не надо. Не старайтесь сразу вытянуть руку горизонтально. Поднимите ее совсем чуть-чуть, на 1-2 градуса, но именно в том месте, которое повреждено, и это даст нужный эффект. Надо сесть, упереться ногами в пол, «вырасти», устремляя макушку к потолку. И тогда незаметно для вас рука начнет подниматься все выше, потому что мышцы включились, они вспомнили, что нужно делать. Такова общая схема. А дальше уже – творчество.

– Как поступать при проблемах с ногами?

– Когда болит нога, всем ясно, что ногой и надо заниматься. Вот если пациент приходит, скажем, с шейным периартритом, а я его заставляю думать о ногах, некоторые недоумевают: ведь болит-то рука? А на самом деле выпрямился человек – и у него вдруг рука стала подниматься!

Если что-то не в порядке с ногой, начинать надо со стопы. Как правило, при ходьбе мы ставим ногу на пятку, а потом как бы цепляемся пальцами за землю, подгибая их вниз. В результате стопа наклоняется наружу, а ее средняя часть оказывается в воздухе, как будто вы идете не по полу, а по скату крыши. Но по всем законам нога перпендикулярна стопе, то есть в данном случае она будет отклоняться наружу. Чтобы компенсировать ее неправильное положение, ваш вестибулярный аппарат отклонит вашу голову в противоположную сторону, а позвоночник начнет скручиваться сразу в трех направлениях. Так, нагружая внешний край стопы, вы рискуете получить проблемы в шее, в пояснице, в коленях, в бедрах, где угодно.

– Что же делать?

– Любые травмы уменьшают ваш рост, а надо, чтобы вы «выросли». Это очень просто. Встав на ноги, пациент должен вытянуться во весь рост, насколько способен. Беру его вот так за хохолок и иду рядом, и человек сразу понимает, как нужно держаться.

Сам он тоже должен растягивать себя в разные стороны – хоть стоя, хоть сидя. Ногами давить вниз, в землю, отталкиваться от нее, а макушку тянуть к потолку, как бы ставить ею на потолке точку.

– Если сидеть с прямой спиной, она быстро устает…

– Конечно, если сидеть неправильно. А теперь поставьте ступни параллельно, а затем упритесь тазом, надавите на стул. Видите? Вы «выросли». Мышцы сами вас потянули. А если еще добавить упор на пятки, как будто вы хотите встать, но не встаете, то вам вообще будет легко. Руки теперь совсем свободны.

При этом подтягивается живот, меньше устает голова. Начинают перестраиваться мышцы. Они привыкли зажимать у вас какие-то органы, а когда вы меняете осанку, то освобождаете их, выпускаете продукты застоя в кровеносное русло. Любые железы, гор-

правильно



мональный фон – все что угодно может отреагировать. Бывают неожиданные эффекты, например, человек вдруг начинает часто бегать в туалет. Значит, были застойные явления в малом тазу. И все прошло – только от того, что выпрямили позвоночник.

– Не зря, наверное, когда-то в военных училищах, в институте благородных девиц приучали держать осанку...

– Конечно! И выпускницы были здоровыми без всякого фитнеса. А нам надо начинать с правильной посадки. Если еще между коленями мячик зажать, то приводящие мышцы сразу подтягивают живот. И ходить как попало нельзя, особенно если вы несете тяжесть. Не сгибайтесь под тяжестью, а упирайтесь пятками в землю. Когда мы ходим правильно, мы не устаем, у нас ничего не болит. У всех детей надо рано формировать привычку правильно ходить, чтобы это получалось само собой.

Еще очень важно психологическое состояние человека. Спешка, плохое настроение, напряжение тут же сказываются на качестве ходьбы.

– Как правильно ходить после перелома?

– Пока вы в гипсе, вам не разрешают полную опору, чтобы нога срослась. В этот период вы опираетесь не на обе ноги, а только на здоровую, перемещаете на нее весь свой вес. Но проблема в другом: нога начинает работать не на своем месте. Мы ставим ее посередине между костылями (там, где центр тяжести), потому что ходить иначе очень трудно. Но при этом здоровая нога находится не в вертикальном положении, как обычно, а в наклонном. И для того чтобы она доставала до земли, мы невольно опускаем таз со стороны здоровой ноги, перекашиваем его. А чтобы при этом сохранить равновесие, перекашивается уже все тело.

– Что же делать? Не ходить на костылях?

– Нет, если врачи велели ходить на костылях, так и делайте. Опора на костыли, по идее, заменяет только больную ногу, поэтому хотя бы теоретически вы можете ставить здоровую ногу не посередине между костылями, а так же, как ставили до перелома. Вот почему очень важно, чтобы вас научили правильно ходить на костылях. К сожалению, подавляющее большинство пациентов и даже врачи берут костыли под мышки, повисают на них и идут. От висения на костылях могут отняться руки (у нас такие случаи были). Но даже если этого не произойдет, все время нужно помнить, что костыли относятся только к больной ноге, и после разрешения наступать на больную ногу вам придется идти на двух ногах, а не скакать на одной. Не искажать осанку, стараться как можно меньше искажать походку.

– Обычно человек стремится поскорее бросить костыли, чтобы не выглядеть инвалидом...

– На костылях надо научиться идти ровно и красиво. Когда вы рано бросаете костыли, вы теряете свой шанс так же красиво ходить и без них. А если ходить без костылей враскоряку, хромая, вот тогда и будет видно, что вы инвалид. Неправильное положение тела быстро входит в привычку. И когда нога в конце концов заживет, вы будете по-прежнему ходить неправильно, и у вас начнут болеть поясница, шея и т.д.

Самое главное – научиться правильно ходить, с костылями или без них. Когда врачи разрешат наступать на сломанную ногу, полноценно опирайтесь на нее, но сразу не бросайте костыли – они будут для вас психологической поддержкой, страховкой. И второй момент. Постарайтесь при любой травме правильно ставить стопу, то есть научитесь делать ею перекат.

– Что это значит?

– Не загребайте пальцами, чтобы вас закручивало, а ставьте ногу с пятки на всю стопу, кроме пальцев. Поднимите их немного кверху, чтобы почувствовать, как нога встает на подушечку под большим пальцем – эту подушечку обязательно надо «проходить». Попробуйте сначала сидя. Кстати, пресловутые косточки возникают у нас отчасти потому, что при неправильном положении стопы большой палец перенапрягается и уходит в сторону. Хотя, конечно, у женщин они связаны еще с каблуками. И с беременностью, потому что центр тяжести смещается вперед, вызывая перегрузку некоторых мышц.

Если нажимать на подушечку больно, то надо сначала снять воспаление мягких тканей (мазями или еще чем-то), между первым и вторым пальцами вставить распорку. Не буду утверждать, что косточки однозначно уходят – такой статистики нет, но по своей ноге чувствую: постепенно становится легче. Я когда хожу, обязательно себя контролирую, чтобы наступать на эту подушечку, не заваливаться никуда.

– Выходит, стопой надо заниматься всем?

– Да, всем, и начинать уже сегодня. Это можно делать сидя, без нагрузки – перекатом с пятки на подушечку большого пальца, приподнимая пальцы кверху. Вы сразу почувствуете эффект. Начинает работать икроножная мышца. При правильной работе она во время ходьбы, как насос, помогает сердцу качать кровь обратно. Заставляйте икроножную мышцу работать – это профилактика венозного застоя, отеков, варикоза.

– Рекомендуете ли вы еще какие-то упражнения?

– Создайте себе основу – правильную осанку и походку, а дальше на эту «вешалку» можно повесить любые упражнения, которые вам подходят и нравятся.

Беседовал Александр Герц

Салом кожу не испортишь

Поделюсь с милыми женщинами замечательным рецептом домашней маски для лица. После нее кожа молодеет, разглаживается и наполняется внутренней силой.

Эта питательная увлажняющая маска – на основе свиного сала.

Растопите кусочек сала на водяной бане, добавьте 2–3 капли эфирного масла жасмина, липы или петрушки и нанесите на кожу. Через 20 минут снимите бумажными косметическими салфетками излишки жира. Не умывайтесь!

В составе свиного сала и нашей кожи много общего, поэтому оно действует на нее естественно, не раздражая. Причем если вы возьмете соленое сало, эффект также будет хорошим. Соль в данном случае тонизирует, вызывает усиленное кровообращение. В холодное время года делайте эту маску 2 раза в неделю. Особенно заметен омолаживающий эффект после 10-12 процедур через день.

Сабурова Вера Александровна, г. Еманжелинск

Красивая грудь – это просто

Чтобы грудь оставалось красивой долгие годы, за ней нужно ухаживать.

Во-первых, нужны специальные упражнения для мышц груди. Самое простое: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки сначала широко разведите в стороны, затем сведите – ладони перед грудью, упираются одна в другую, пальцы вверх. Нажимайте с усилием на ладони, чтобы двигались мышцы груди. Повторяйте несколько раз в день, когда есть свободная минутка.

Полезно для груди и плавание (рекомендую, если есть возможность).

Во-вторых, помимо физических упражнений, советую вам время от времени, например один раз в неделю, делать аппликации на грудь.

Приготовьте 2 льняные салфетки, нанесите на них смесь из равного количества косметической глины и меда. Приложите аппликации к груди и оставьте на 20 минут. Затем смойте теплой водой и ополосните под приятно прохладной струей душа.

Для аппликаций можно также использовать мякиш черного хлеба, размоченный в рассоле от квашеной капусты или в яблочном уксусе.

Обычно я делаю это во время банных процедур. Такие аппликации предотвращают появление растяжек на груди.

Назарова Наталья, г. Курган

Питательная маска для рук

Вернуть мягкость, эластичность коже поможет вот такое средство.

Надо взять яичный желток, по 1 ст. л. льняного масла и меда, сок 1 лимона и все перемешать. Перед применением маски руки помыть, лучше всего в картофельном отваре. Затем нанести маску толстым слоем на кожу рук. После этого надеть хлопчатобумажные перчатки и держать на руках час-два. Потом смыть маску теплой водой без мыла.

Мед, льняное масло и яйцо будут ухаживать за кожей и насытят ее витаминами, а лимон отбелит. Лимонный сок также укрепляет ногти, помогает справиться с их расслаиванием. Можно просто разрезать лимон на половинки и, сидя перед телевизором, как бы вкручивать все ногти в его мякоть. После этого полезно втереть в кожу и ногтевые лунки любое растительное масло, не смывая лимонный сок.

Тартаковская Людмила, г. Ростов-на-Дону

Люблю только натуральное!

Мама живет в деревне. Она бегает на лыжах, гуляет пешком, очищает организм. А еще пьет лечебные квасы собственного приготовления, делает варенья из сухофруктов, тыквы, калины... И в свои 63 года выглядит прекрасно!

Перед свадьбой сестры я в первый раз повела маму к косметологу – подкрасить ресницы и брови. Врач удивилась состоянию ее кожи. Ведь мама никогда раньше не посещала косметический салон! Кожа чистая, ровная, гладкая, без расширенных пор и черных точек. Косметолог нашла объяснение – жизнь в деревне, на чистом воздухе. А я думаю, что немаловажную роль играют мамины самодельные маски, кремы, лосьоны. Вот, например, ее любимый лосьон:

100 мл водки, 1 яйцо, 1 лимон перемешать, взбить и перелить в бутылочку. Смазывать лицо утром и вечером после умывания. Лосьон хорошо очищает кожу, слегка отбеливает и подтягивает.

Я же по утрам обычно пользуюсь геркулесом (готовлю все с вечера). Беру 1 ч. л. хлопьев и заливаю 2 ст. л. горячей воды или настоя липового цвета. Геркулес хорошо подтягивает кожу, делает ее более упругой. А липовый настой увлажняет, освежает и предупреждает появление морщинок. Есть еще одна любимая маска. Стараюсь делать ее раз в неделю.

Беру 1 яйцо, отделяю белок, добавляю в него на кончике ножа соль и 5–7 капель перекиси водорода. Взбиваю и минуты на 3 наношу на лицо, избегая области вокруг глаз и губ. Затем смываю и сразу же наношу вторую часть маски – из желтка. В него добавляю чуть меньше 0,5 ч. л. меда и 15 капель оливкового масла. Маску наношу на 15 минут.

Кожа преображается на глазах!

Сергеева Анна, г. Краснодар

За свои лечебные качества уроженец далекой Австралии удостоился на родине звания «дерева жизни». Мы привыкли использовать эвкалипт в основном для ингаляций и в качестве душистого банного веника. Но область его применения значительно шире.

Эвкалипт – дерево жизни

СБОР ОТ КАШЛЯ И АСТМЫ

Все знают, как полезны ингаляции с маслом или отваром, настоем из листьев эвкалипта. Во время ангины мы используем это растение для полосканий, потому что оно быстро уничтожает бактериальную инфекцию. Для тех же целей можно использовать и готовую аптечную настойку: 15 капель развести в 1 стакане теплой воды и полоскать горло, рот. Настойкой можно пользоваться и при радикулитных болях в спине или же суставных. Ею растирают проблемные места, что заметно облегчает боль. А моя бабушка, у которой астма, сама лечится и лечит всех домашних от кашля вот таким сбором.

Смешать поровну листья эвкалипта, мать-и-мачехи и тимьяна. Залить 1/4 л воды 2 ч. л. сбора, довести до кипения, настоять 20 минут и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Прохоренко Анна, г. Ставрополь

НАВЕДЕМ ПОРЯДОК В ЖИВОТЕ

С возрастом я пришел к пониманию того, насколько правы сторонники восточной медицины: лечить необходимо не болезнь, а весь организм.

По себе знаю, как начинаешь полностью расклеиваться, когда что-то одно выходит из строя. Был у меня гастрит, причем с пониженной кислотностью. Неприятности не ограничились проблемами с желудком. Страдал и весь кишечник, боли иногда длились по нескольку дней. Одна диета ситуацию не меняла, а помог мне отвар эвкалипта.



Это противовоспалительное и антимикробное средство, которому под силу самые разные задачи.

Взять 1 ст. л. сухих измельченных листьев эвкалипта и прокипятить 15 минут в 1 стакане воды. Процедить и довести объем до первоначального, долив кипяченой воды. Принимать от 1 ст. л. до 1/4 стакана 3–4 раза в день, начиная с меньшей дозы и увеличивая ее с каждым приемом.

Горечи и дубильные вещества, которые содержатся в отваре, оказывают противовоспалительное и успокаивающее действие. Останавливаются бродильные процессы в кишечнике, заживают слизистые оболочки желудка и кишечника. Но у некоторых людей отвар эвкалипта может вызвать аллергию. Именно поэтому не начинайте лечение сразу с больших доз. Курс лечения должен составлять не менее 10 дней. Можно повторить после недельного перерыва.

Антонов Иван Алексеевич, г. Дубна

МАСЛО ПРОТИВ ГЕРПЕСА

Когда на губах появляется так называемая лихорадка, вызванная вирусом простого герпеса, я использую свое лекарство – масло с соком герани и эвкалипта.

В идеале для приготовления снадобья нужен свежий сок из листьев герани и эвкалипта. Герань-то еще можно достать, а вот свежие листья эвкалипта – редкость. Поэтому выход такой: заменить сок эфирным маслом, которое продается в любой аптеке.

В 1 ч. л. растительного масла я добавляю 5 капель сока герани и 2 капли эфирного масла эвкалипта. Перемешиваю ватной палочкой и ею же смазываю пораженный участок 5–6 раз в день.

Ранка заживает быстро, без зуда и сильного раздражения. Если во время простуды воспаляются глаза, промываю их настоем из листьев эвкалипта. Заливаю 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сырья, настаиваю 30 минут и процеживаю. С помощью ватных тампонов промываю глаза также несколько раз в день. Это помогает справиться даже с конъюнктивитом. Вообще, во время простуды, если нет высокой температуры, рекомендую вам хорошенько пропариться в баньке с эвкалиптовым веником. Он не только очищает верхние дыхательные пути и помогает справиться с кашлем, но и успокаивает нервы. Недаром этот веник советуют использовать раздражительным людям.

Трифонова Ольга, г. Прокопьевск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЭВКАЛИПТ?

Эфирные масла, которых очень много в листьях эвкалипта, обладают противовоспалительным, обеззараживающим действием. Они снимают жар, избавляют от боли, помогают откашляться. Снадобья из эвкалипта принимают внутрь при любом кашле, различных заболеваниях дыхательной системы, гриппе, простуде. Помогают они и при острых желудочных, кишечных расстройствах, а кроме того, оказывают успокаивающее действие.

Желе – подарок моря

В юности несколько лет подряд подрабатывала сбором водорослей на берегу Белого моря. С тех пор не могу даже смотреть на морскую капусту ни в каком виде, хоть и знаю о ее пользе. Но один продукт, который получают из водорослей, занимает на моей кухне почетное место.

Агар-агар – растительная замена желатина. Особенно рекомендуется тем, кто желает сбросить лишний вес и очистить организм от токсинов. Купить его можно в супермаркетах, в тех же отделах, где продаются желатин и специи. Это натуральное вещество, которое набухает в пищеварительном тракте, вызывая ощущение наполненности желудка. Но само оно не содержит ни одной калории! Кроме того, проходя по кишечнику, агар-агар впитывает в себя яды, все вредное, не затрагивая полезную микрофлору. У него есть легкий слабительный эффект, и многим из тех, у кого плохо работает кишечник, он подходит лучше, чем сильные лекарства из аптеки.

Как лекарство его можно пить в чистом виде – ни вкуса, ни запаха у раствора агар-агара нет. Надо просто растворить 1 ч. л. в стакане горячей воды и выпить получившийся вязкий раствор. Вместо воды можно использовать горячий овощной отвар или зеленый чай – такой очищающий напиток будет еще полезнее.

Но самую большую ценность для меня агар-агар представляет как идеальный ингредиент для приготовления желе и домашнего мармелада. В отличие от желатина, который делается из костей животных, он не имеет легкого мясного привкуса. Кроме того, его требуется меньше. Он быстрее застывает даже при комнатной температуре. Поделюсь с вами рецептом приготовления мармелада без сахара. Такой десерт придется по вкусу лакомкам, не желающим получать лишние калории, а также людям, которым приходится ограничивать употребление сахара по состоянию здоровья.

Отожмите 0,5 л сока из любых фруктов или ягод (в магазинных соках много сахара). Налейте в кастрюлю 0,5 стакана сока, доведите до кипения, всыпьте 2 ст. л. агар-агара и хорошо перемешайте. Влейте горячий раствор в остальной сок, размешайте и разлейте в формочки. Остудите до комнатной температуры и поставьте в холодильник на час.

Мармелад готов! В нем сохранилась большая часть витаминов. Он содержит только природный сахар, и никакой «химии»! Если мармелад покажется вам кисловатым, для сладости можно использовать фруктозу. Кстати, заливное с агар-агаром тоже получается вкуснее, так как благодаря ему все продукты сохраняют естественный вкус.

Астанина В.А., г. Санкт-Петербург

Сердечный соус

Любое, даже самое простое блюдо можно сделать кулинарным шедевром, если подобрать правильный соус. А когда он получается не просто вкусным, но еще и полезным, его можно считать настоящей находкой.

Из-за проблем с желудком и сосудами мне можно есть в основном все постное и нужно ограничить соль. Приходится придумывать, как сделать блюда вкусными. Ведь, как говорила моя мама, даже самая здоровая еда, съеденная без удовольствия, на пользу не пойдет. Вот я и экспериментирую, ищу рецепты, сама что-то изобретаю, чтобы создать разнообразие. Особенно люблю соусы. Ведь с их помощью можно даже обычную гречку без соли превратить в лакомство.

Знаю, что в итальянской кухне, которая считается одной из самых здоровых и безопасных для сердечно-сосудистой системы, почетное место занимает соус из кедровых орехов с базиликом – песто. Орехи можно купить на рынке. И лучше – в скорлупе, которая пригодится для приготовления желудочной настойки, а также отваров, полезных при кожных заболеваниях. Ядра же кедровых орехов содержат все нужные нам аминокислоты, полезные жирные кислоты, много витаминов и микроэлементов. Белка в них больше, чем в курином мясе, и при этом нет ни капли холестерина.

Базилик тоже можно купить, но я его выращиваю на подоконнике. В листьях базилика много витаминов и веществ, укрепляющих сердце, очищающих кровь. И еще в них есть эфирные масла, которые помогают справиться с простудой. При первых ее признаках пью теплый настой базилика – очень хорошо помогает.

Еще для соуса понадобятся оливковое масло, лимонный сок, чеснок и совсем немного тертого твердого сыра. Можно добавить чуть-чуть соли, а можно обойтись и без нее. Итак, готовим соус песто.

Смешать в блендере или растереть в ступке 1 стакан мелко нарезанных листьев базилика, 0,5 стакана кедровых орешков, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. лимонного сока. Влить тонкой струйкой 1/3 стакана оливкового масла и взбить венчиком.

Соус подходит ко всем салатам, отварным овощам, но особенно хорош с макаронами, только без мяса. Сыр в соусе можно заменить таким же количеством размоченных тыквенных семечек. Вкус тоже можно разнообразить, добавив специи, приправы или немного томатной пасты. Однажды я не смогла купить кедровые орехи и сделала соус с миндальными. Вкус получился другой, но все равно приятный.

Сареева В.Д., г. Томск

Плюсы кислого молока

Россияне привыкли жаловаться на все подряд, а я люблю во всем находить хорошее. К примеру, мало кто знает, что некоторые полезнейшие продукты питания можно встретить только у нас в стране.

Не только пресловутая гречка, без которой страдают эмигранты в Америке и Европе, но и обычный кефир – очень ценные продукты. Недавно я узнала, что мой любимый и такой полезный кефир, который на столе с самого детства, производят только у нас. По российской лицензии его выпускают еще в Японии и Канаде, в остальных же странах он другой. А ведь кефир очень помогает желудочно-кишечному тракту. Помню, на заре моего детства мама работала бухгалтером и по совместительству калькулятором в детском лагере. Так в ее списки необходимых лагерю продуктов в обязательном порядке входил кефир. Все дети пили его каждый день перед сном.

Кефир улучшает работу кишечника, очищает его. Он помогает быстрее заснуть, так как обладает легким успокаивающим действием. Сама я при беременности спасалась кефиром от изжоги, которая атаковала меня, стоило лечь в кровать. А прохладный кефир избавлял от всех неприятных ощущений, и я спокойно засыпала.

Теперь я покупаю биокефиры и очень довольна. При их регулярном употреблении можно защититься от дисбактериоза и повысить иммунитет. Главное – чтобы срок хранения бифидопродуктов был не более месяца и чтобы в них не были добавлены консерванты либо другие ненатуральные вещества.

Очень люблю готовить простоквашу. А чтобы она была вкусной и получалась быстрее, добавляю в молоко 1–2 ст. л. фермерской сметаны (в крайнем случае, можно положить и обычную, магазинную). Ставлю молоко со сметанной добавкой в теплое местечко, и на следующий день свежайшая простокваша готова.

Молочнокислые бактерии, которые содержатся в такой простокваше, помогают усваивать белки и тоже улучшают работу желудка, кишечника.

Даже тем, кто плохо переносит молоко, рекомендуется пить простоквашу и кефир. Взрослые люди гораздо лучше усваивают именно кисломолочные продукты. Ведь в каждом из них есть живые микроорганизмы, которые поддерживают нормальную микрофлору в желудочно-кишечном тракте и не дают развиваться болезнетворным бактериям. Именно поэтому важно, чтобы такие продукты имели небольшой срок хранения, а иначе все полезное в них гибнет. Своих внуков я приучаю к разным молочным продуктам. Кому-то больше нравится кефир, кому-то – йогурт. А самый младший мой внучек любит ацидофилин. В нем содержится ацидофильная палочка. Я читала, что она действует на кишечник даже эффективнее кефирного грибка. Главное – чтобы в рационе регулярно было кислое молоко, и не важно, в каком виде.

Зубарева Людмила, г. Тверь

Если у вас камни

У меня в желчном пузыре обнаружили камни, после чего пришлось поменять привычную диету.

Сначала приучила себя есть небольшими порциями, но регулярно. Затем снизила количество продуктов, которые повышают холестерин. Врач сказал, что камни в основном образуются из-за холестериновых отложений. Исключила субпродукты и наваристые бульоны, реже стала есть яйца и жирное мясо. Еще старалась избегать сахара и конфет, чтобы снизить вес. Начала проводить разгрузочные дни на овощах, фруктах или твороге 1 раз в неделю.

Чтобы выводить холестерин, увеличила количество продуктов, содержащих пищевые волокна. Ела больше овощей и круп из цельного зерна.

Если варила кашу из белого риса или другие блюда, в которых нет грубой клетчатки, то добавляла в них пшеничные отруби. Но обязательно вымоченные в воде: 2 ст. л. отрубей заливала крутым кипятком и давала настояться полчаса. Потом делила всю кашицу на 4 части и съедала ее в течение дня. Добавляла в обычную кашу, суп или просто запивала стаканом воды. Но в последнем случае воды надо пить достаточно много, чтобы не случилось такой неприятности, как запор.

Добавление пищевых волокон в рацион при желчнокаменной болезни стимулирует выделение желчи. Волокна помогают избавиться от токсинов в желудке и кишечнике, а еще усиливают двигательную активность желчного пузыря и толстой кишки. Думаю, все это очень важно при моей болезни.

Еще пришлось прекратить пассеровать овощи и обжаривать рыбу, обваляв ее в муке. Точнее, я практически перестала есть жареное. Ведь такая еда и переваривается плохо, и холестерин от нее повышается.

Впервые обратила внимание на то, чтобы еда помогала ощелачивать желчь в организме. Для этого ела больше овощей, фруктов, а еще пила щелочную минералку. А вот мучные блюда, наоборот, способствуют окислению, из-за чего холестерин выделяется активнее и откладывается в желчном пузыре в виде камней.

Пришлось исключить очень холодные и слишком горячие блюда. Перед едой некоторое время держала мороженое и напитки из холодильника при комнатной температуре, чтобы они немного нагрелись. Горячим же блюдам, наоборот, давала остыть и ела их теплыми, чтобы не вызвать спазмы, не травмировать желчный пузырь. Стала пить по 1,5-2 л воды в день, чтобы снизить концентрацию желчи и предотвратить образование новых камней.

Моя диета все-таки помогла – самочувствие заметно улучшилось! Кишечник заработал хорошо, пищеварение стало нормальным. Недавно была у врача, прошла обследование и узнала, что холестерин у меня в норме. За год новых камней не появилось, а старые практически не беспокоят.

Мылова Татьяна Михайловна, г. Петрозаводск

Как успокоить блуждающую почку

Было время, когда я активно боролся с лишним весом. Выдержал много диет, сбросил почти 20 кг. Но были и побочные явления. После похудения начали болеть почки. Сделал УЗИ. Выяснилось, что обе почки немного изменили свое положение – опустились. Заболевание это называется нефроптозом. Возникает оно, когда человек резко худеет и жировая оболочка вокруг почек уменьшается. В результате почки или опускаются, или «блуждают». И то, и другое болезненно.

А лекарствами тут не поможешь! Нужна зарядка – только при помощи специальных упражнений можно изменить положение почек!

Ознакомился я с несколькими комплексами, рекомендованными при таком заболевании, и на их основе составил свой. Поверьте: упражнения, о которых я хочу рассказать, помогают улучшить состояние при опущении внутренних органов. Боли прекращаются. Только надо регулярно заниматься, не расслабляться, не сдаваться. Намеренно не указываю количество повторений упражнений. Здесь каждый должен соблюдать принцип индивидуальности. Учитесь чувствовать нагрузку. Например, я занимаюсь недолго – до легкого утомления. И обычно делаю упражнения под музыку.

• Возьмите мяч (футбольный или волейбольный), встаньте лицом к стене, зажмите мяч между животом и стеной, руками опирайтесь о стену. На счет «раз» выполните небольшое перемещение общего центра тяжести на правую ногу (колени слегка согнуть). Мяч перемещается влево. На счет «два» – то же в другую сторону. Темп движений, как и степень давления животом на мяч, вы должны определить сами. Лично я люблю быстрый темп и давление посильнее. При выполнении этого упражнения происходит массаж внутренних органов, улучшается их кровоснабжение. И тазобедренный сустав разрабатывается.

• И.п. – как в предыдущем упражнении. Но теперь старайтесь передвигать мяч вверх-вниз, при этом нужно подниматься и опускаться на пальцах ног.

• Немного передохнув, займите прежнее исходное положение. Теперь выполняйте движение мячом по кругу – по часовой стрелке, затем – против. При этом нужно то подниматься на пальцах ног, то опускаться, то переносить тяжесть всего туловища на правую ногу, то на левую – все зависит от того, какую траекторию в данный момент описывает мяч.

• И.п. – то же. Перемещайте придавленный к стене мяч по линии дуги: слева – вниз – вправо, а затем в обратную сторону . При перемещении мяча надо слегка приседать.

Следующая часть комплекса выполняется в положении лежа на спине, и.п. – ноги выпрямлены, руки вдоль туловища.

• Согнуть ноги в коленях, наклонить их вправо, стараясь коснуться правым коленом пола, вернуться в и.п. Повторить влево.

• Согнуть левую ногу в колене, выпрямить ее. Затем согнуть правую ногу, выпрямить.

• Поочередно слегка приподнимать прямую ногу: то правую, то левую.

• Из положения лежа плавно перейти в положение сидя, затем вернуться в и.п.

• Встать на «мостик» или «полумостик», выпятить живот, лечь, отдохнуть и повторить упражнение.

Вот и весь комплекс упражнений. Небольшой, но полезный.

Серков Иван Михайлович, г. Павловск

Приятные постукивания

Понимая всю важность и неоценимую пользу для здоровья простой утренней разминки, большая часть человечества, тем не менее, этого не делает. И я когда-то был ленивым, но после перенесенного микроинфаркта мои взгляды на многие вещи изменились.

И теперь ежедневно утром и вечером я делаю оздоровительную гимнастику. Ее основа – легкие постукивания по телу. Постукивания не только усиливают циркуляцию крови, но и способствуют выведению токсинов, стимулируют костный мозг.

Ритм выстукивания должен быть трехдольным: первый удар – более сильный, следующие два – слабые. Получается своеобразный ритм вальса!

1. Разотрите ладони, пока они не станут горячими. Постучите подушечками пальцев правой руки по задней поверхности шеи и затылку. Удары не должны быть сильными.

2. Простучите пальцами правой руки по внешней стороне левой руки – от кисти до плеча и в обратном направлении. Проработайте правую руку.

3. Выполните постукивания по внешней стороне правой ноги, затем – левой.

4. А потом двумя руками одновременно постучите по шее, затылку, макушке. Постукивание по затылку тонизирует мозг, уменьшает головокружение и шум в ушах.

5. Затем двумя руками выполните простукивание по лбу – начинайте от центра и двигайтесь по направлению к вискам.

6. Кончиками расслабленных пальцев постучите вокруг ушей.

7. Правой рукой постучите по затылку, словно вы рисуете большие и малые круги (по часовой стрелке и против).

8. Ритмично постучите по центру грудной клетки. Сильный удар должен приходиться на центр, а слабые удары – чуть в сторону от центра.

9. Правой рукой проработайте левое плечо, а левой рукой – правое плечо.

Иногда постукивания по плечу или по руке я выполняю при помощи пустой пластиковой бутылки. Удары получаются не сильными, но ощутимыми – как раз то что нужно. После постукиваний, когда организм получил хорошую встряску и хорошо разогрет, я перехожу к выполнению самых простых упражнений – потягиваний, наклонов, приседаний.

Иванов Александр, г. Астрахань

КРЕПКИЕ ЗВЕНЬЯ ОДНОЙ ЦЕПИ

Однажды, будучи в командировке в СПб и гуляя по городу, я зашла на подворье Коневского монастыря. Храм маленький, но так было в нем хорошо, так уютно! Обратила внимание и на то, как душевно разговаривал батюшка с людьми, пришедшими к нему на исповедь. Столько любви было в его словах, столько заботы, участия и сострадания.

На вид батюшке было лет тридцать-тридцать пять. Молодой! Но при этом чувствовалось, что он мудр не по годам, что житейский опыт у него огромный. Захотелось узнать имя батюшки. Поскольку шла служба, я подошла к служащей. Она ответила, что имя батюшки – о. Иаков (Амбарцумов), что у него в роду уже четыре поколения священнослужителей. И сказала, что прадед о. Иакова – известный священник Владимир Московский, расстрелянный в 1937 г. и причисленный к лику святых в 2000 г.

Я подумала: «Вот, оказывается, как обстоят дела! Вот корни, вот истоки богатого внутреннего мира человека. Это – звенья одной цепи. И это чувствуется каждой клеточкой тела, всей душою». И еще я узнала, что в поселке Свердлово, что недалеко от СПб, есть храм Св. Николая Чудотворца. Долгое время настоятелем был о. Дмитрий (Амбарцумов), а теперь дело служения продолжил его сын – о. Иаков.

Узнав, что в том храме есть чудотворные иконы, я поехала туда. Пятнадцать минут в пути – и вот я уже в п. Свердлово. Много интересного услышала. Например, одна американская семья приезжала в дом малютки в надежде усыновить ребенка, но им было отказано. А нянечки посоветовали супругам помолиться перед храмовой иконой св. Николаю Чудотворцу. Они так и сделали, а потом уехали домой. И в скором времени у них родился ребенок. Во многих семьях родились дети по молитвам св. Николая Чудотворца. А приезжают в этот храм разные люди – верующие, скептики. И спрашивают: «Где у вас чудотворная икона?» Идут к ней, молятся. И получают просимое – святитель Николай всем помогает.

Иванова Нина, г. Москва



НЕЛЕГКИЙ ПУТЬ К ПОБЕДЕ

Жизнь Лилии Вениаминовны, директора детского дома города Астаны, десять лет назад висела на волоске. Врачи вынесли ей приговор: саркома. Это онкологическое заболевание сжигает человека за считанные дни.

Вопреки приговору врачей, Лилия Вениаминовна жива и здорова по сей день. Она смогла не только вырваться из лап смерти – Лилия Вениаминовна полностью избавилась от болезни всего за десять календарных дней.

Преодолеть болезнь и полюбить заново жизнь ей помогла вера в Бога. Врачи, как полагается, предлагали набор «спасительных» мер: операцию, химиотерапию. Но Лилия Вениаминовна, не дожидаясь вмешательства медицины, пошла в православный храм. А потом она обратилась к помощи Божьего слова. Закрывшись в своей комнате, десять дней и ночей читала Евангелие, молилась. Взволнованные родственники стучали в дверь, уговаривая Лилию Вениаминовну хоть немного поесть. Но Лилии не нужна была земная пища!

Десять дней непрестанной молитвы пролетели незаметно, после чего Лилия Вениаминовна почувствовала такой прилив сил, что, казалось, могла свернуть горы. Коллеги, приходившие к ней в гости, не узнавали ее – настолько оживилась Лилия Вениаминовна.

И удивлению врачей не было предела. Не веря глазам, они настойчиво направляли чудо-пациентку на обследования, желая досконально все перепроверить. Все были удивлены: болезнь побеждена!

Конечно, нельзя людям отказываться от традиционного лечения. Но данная история может послужить примером того, как многое могут изменить искренняя молитва и вера.

Ускова А., Казахстан, Жамбылская область, г. Тараз

ЧУДО, ИЗМЕНИВШЕЕ ЖИЗНЬ

История, о которой я хочу поведать, произошла лично со мной очень давно! Событие сильно изменило меня, заставило поверить в земные чудеса. И двадцать с лишним лет, прошедшие с тех пор, не властны стереть его из моей памяти…

Я часто была у часовенки Ксении Блаженной. Тогда часовня была обнесена высоким забором, находилась в поругании. Благочестивыми людьми у забора на пеньке был поставлен красивый подсвечник. Люди приходили и ставили свечи. Так делала и я, грешница. С собой я брала спички и отвертку, чтобы чистить подсвечник от нагара…

В конце августа 1985 г., после посещения Пюхтинского монастыря, я поехала в часовню. Взяла свечи, которые дали мне в монастыре паломники для Ксенюшки. Народу не было. Я стала чистить подсвечник и приговаривать: «Вот, Ксенюшка, я к Тебе пришла. Все почищу, свечи расставлю. А зажечь мне их нечем – спички забыла. И людей нет, и спросить не у кого». Все сделала, выпрямилась. И за одну секунду у меня в левой ладони оказался коробок спичек. Я зажала его в ладони. Стала озираться. Вокруг – никого. Я поняла, что мне, грешнице, этот коробок дала Ксенюшка… Я зажгла свечи. Долго стояла одна. У меня потекли слезы. Потом стали подходить люди. Я оставила коробок спичек под навесом и ушла.

Сейчас, слава Богу, у Ксенюшки есть часовня, у которой в любой день и час стоит очередь людей, пришедших попросить у святой помощи.

Благодарю Бога, Пресвятую Троицу и Ксению Блаженную за милость ко мне и ко всем нам, грешным!

Адрес: Ирина, 195427, г. Санкт-Петербург, ул. Веденеева, д. 8, к. 1, кв. 147, тел. (812) 590-73-58

Когда у меня заболевает ухо, то это становится настоящим мучением, так как я совершенно не умею терпеть боль. А отит – это довольно болезненная вещь. Какими народными средствами можно облегчить боль и воспаление при отите? Как правильно делать спиртовой компресс, который часто советуют при воспалении среднего уха?

Еремеева Зинаида Андреевна, г. Пушкин

Если заболело ухо

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления

КАК ЛЕЧИТЬСЯ ПРИ ОТИТЕ

Отит – это воспалительный процесс в ухе, с которым может столкнуться любой человек. Он возникает, когда при кашле, чихании и наиболее часто при неумелом сморкании бактерии попадают через слуховую трубу в среднее ухо. Отит проявляется резкой болью, температурой и нарастанием шума и заложенности в больном ухе.

При первых же появлениях симптомов отита принимайте меры. Кроме компрессов и закапываний, обязательно следите за соблюдением постельного режима, чтобы не допустить затягивания болезни и осложнений. Все лечебные мероприятия проводите не менее недели, даже если признаки заболевания исчезли раньше. Лечите болезни носоглотки и дыхательных путей, которые обычно и вызывают воспаление в ухе.

Используйте противовоспалительные травы, обезболивающие и согревающие средства. При гнойном отите перед применением любых домашних средств обязательно советуйтесь с врачом, так как повышается риск разрыва барабанной перепонки и потери слуха. Если болезнь затянулась, не медлите с обращением к врачу.

ПОМОГУТ МАСЛА

Из эфирных масел самыми подходящими при отите являются масла розы, эвкалипта, ромашки, а также шалфея, лаванды и чайного дерева. Это прекрасные антисептики, которые проникают глубоко в кожу и попадают в кровь, чем усиливают свое лечебное действие.

Смешайте любое из этих эфирных масел с теплой водой в соотношении 1:5, смочите ватный тампон этой смесью и положите в ушной проход (но не надо заталкивать тампон слишком глубоко). Вату, пропитанную лечебным раствором, прикройте сухой ватной подушкой.

Закапывать в ухо различные смеси можно только в том случае, если вы уверены в целостности барабанной перепонки. Любые капли должны быть теплыми, примерно 37°.

СПИРТОВОЙ КОМПРЕСС

Спиртовые компрессы хорошо прогревают, обезболивают и помогают быстрее рассосаться отеку и воспалению. Немного подогрейте спиртовой раствор, состоящий из 50 мл спирта и 50 мл воды (можете воспользоваться водкой или камфорным спиртом, разведенным пополам с водой).

Намочите этим раствором марлю или чистую хлопчатобумажную ткань (заранее проделайте в ткани отверстие для ушной раковины) и положите ее вокруг уха. Сверху компресс закройте компрессной бумагой, в которой также проделайте прорезь, чтобы ухо осталось открытым. Поверх бумаги положите вату (также вокруг уха), которую закрепите бинтом или платком из хлопка. Такой компресс держите не больше 1-2 часов, и делайте процедуры каждый день, пока ухо не вылечится полностью.

Полезно при отите и сухое тепло – прокалите на сковороде песок или соль и заверните в плотную натуральную ткань вроде холста и держите у уха по 2 часа.

ПСИХОЛОГИЯ ОТИТА

Часто отит возникает из-за того, что человек сильно гневается и не хочет слушать кого-либо. Если воспаление сопровождается ухудшением слуха, то это еще явственнее показывает желание человека изолироваться от окружающего мира и ничего не слышать. Для ускорения исцеления ушных заболеваний каждый день (после пробуждения и перед сном, а можно даже чаще) произносите следующие формулы самовнушения: «Я с радостью слышу все, что происходит вокруг. Я нахожусь в гармонии с собой и окружающими людьми. Меня окружает любовь, и я слышу только хорошее вокруг».

Когда пройдет острая форма, для быстрого снятия остаточных явлений старайтесь слушать приятную негромкую музыку, кассеты со звуками природы или медитативной музыкой.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

- Соберите листики мяты и отожмите из их несколько капелек сока. Закапайте в каждое ухо по 2 капли и закройте слуховые проходы кусочками ваты. Вы можете приготовить себе смесь для закапывания из 1 ч. л. сока мяты, 1 ч. л. меда и 0,5 стакана теплой воды. Закапывайте по несколько капель смеси в больное ухо 2–3 раза в день.
- В большой луковице вырезать отверстие, насыпать туда 1 ч. л. тмина. Закрыть отверстие ватой и испечь луковицу в духовке. Образовавшимся соком капать в уши по 2–3 капли – ребенку, по 5–7 капель – взрослому (в зависимости от остроты заболевания) 2–3 раза в день.
- Можно закапывать в больное ухо по 2 капли, а взрослому – по 5 капель сока из свежих листьев базилика (2–3 раза в день). Если у вас под рукой не окажется свежего базилика, то вы можете приобрести в аптеке масло этого растения. Такое масло – великолепное обезболивающее средство, его обязательно надо иметь в домашней аптечке.

ИДИТЕ В БАНЮ!

В «Лечебных письмах» №23 за ноябрь прошлого года Сергей Дмитриевич Трифонов поставил ребром вопрос о бане. И, как я понимаю, не только в масштабах Санкт-Петербурга. Полностью с ним солидарен!

Во-первых, настоящих русских бань стало катастрофически мало. Во-вторых, цены за их посещение действительно заставляют задуматься. Например, о том, что многие представители администрации на местах беспокоятся только о коммерческой выгоде. А то, что баня очень важна для оздоровления населения, они, мягко говоря, упускают из виду. Да, безусловно надо поднимать проблему! И дело не только в «тысячелетних традициях россиян». Я бы еще вспомнил о бесперебойной работе бань в дни блокады Ленинграда. А то, может быть, кто-то не знает или подзабыл историю Великой Отечественной войны.

Вспомнился рассказ одной блокадницы. Лет 5-6 назад я стоял с ней в очереди за освященной водой у храма в Переделкино, что под Москвой. Во время войны ей было 10 лет, и она все дни блокады ходила с мамой в баню. Мама платила за помывку то ли 10, то ли 15 копеек. А вот ее фраза – дословно: «Стандартная килограммовая булка хлеба стоила тогда до 500 рублей». Не думаю, что женщина в таком месте и в таком преклонном возрасте фантазировала. Мы должны призвать к ответу наших руководителей: «Что же это такое? Опомнитесь!» И никакие их оправдания в отношении «банного вопроса» не принимаются!

Как человек, разменявший в этом году девятый десяток, добавлю вот что. По итогам очередной ежегодной диспансеризации я практически здоров. Знаете, почему? И мое долголетие, и состояние здоровья связаны с тем, что я хожу в баню с 14 лет. В ремесленном и военном училищах, в техникуме трудовых резервов нас водили в баню. А потом в каких только городах и селах нашей страны не пришлось побывать! Служба, командировки, заочная учеба... Бывал и в санаториях, и на турбазах, на сборах и учениях. И всюду первой моей бытовой задачей был поиск бани, и желательно с парной. Возможно, мне просто везло, но я всегда ее находил.

А в заключение скажу: идите в баню! Если ее нет, добивайтесь восстановления или постройки новой. С легким паром и вас, Сергей Дмитриевич Трифонов! Вы надоумили меня написать это письмо.

Надеюсь, что откликнутся и напишут мне те, с кем я учился, служил, отдыхал, ходил в турпоходы и... в баню. Особенно хотелось бы получить весточки от товарищей, с которыми служил в Прибалтике, на Дальнем Востоке, в ГДР.

Адрес: Андрееву Виктору Михайловичу, 143001, Московская обл., п/о Одинцово-1, д. 49, кв. 1

В редакционной почте много писем с просьбами продолжить разговор об истоках болезней, поподробнее рассказать о причинах конкретных недугов. Многие из вас осознают, что зачастую болезнь не связана непосредственно с физическим состоянием организма, а имеет под собой более глубокие корни, уходящие в жизнь и поведение самого человека. Сегодня мы публикуем письмо В.И. Леоновой, в котором она поделилась своим опытом. Надеемся, что эта статья поможет вам разобраться в себе и в причинах своей болезни.

Скрытые причины болезней

ИЩИТЕ ПРИЧИНУ В СЕБЕ

Многие практикующие целители и врачи, наблюдая за своими пациентами, обращают внимание на то, что часто «обладатели» того или иного диагноза в чем-то похожи. Чаще – своим отношением к жизни, окружающим людям, к себе самому. Данные, на которые я опираюсь, как раз почерпнуты из многолетней целительской практики.

Если вы заболели, первое, что нужно сделать, – вспомнить и тщательно проанализировать все события, которые произошли с вами перед появлением первых признаков боли или недомогания. И помните, что единственный действенный способ изменить свою жизнь к лучшему – работать над собой (а не над другими).

АЛЛЕРГИЯ

Кого вы не выносите? Отрицание собственной силы. Протест против чего-либо, который нет возможности выразить. Часто бывает, что родители аллергика часто спорили и имели совершенно разные взгляды на жизнь.

ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ

Глаза символизируют способность ясно видеть прошлое, настоящее, будущее. Возможно, вам не нравится то, что вы видите в собственной жизни.

Дальнозоркость свойственна людям, стремящимся самоутвердиться в глазах других, завоевать себе авторитет, часто обижая окружающих людей. Так что, если вы без веских причин, лишь для того чтобы привлечь к себе внимание, критикуете все, что видите – будьте готовы к тому, что видеть со временем будете все меньше и меньше, а соответственно, и меньше осуждать.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Причина варикоза – подавление злобы или недовольства внутри себя. Вы злитесь на кого-то или на что-то, но не сбрасываете отрицательную энергию, а подавляете ее внутри себя. Подавленная волей злоба сбрасывается через ноги. То есть вы сами себе наносите энергетический удар.

ГАСТРИТ, ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Желудок чутко реагирует на наши проблемы и заботы. Часто желудок страдает от того, что мы не способны усваивать новое, не можем принять новую жизненную ситуацию. Подавление чувств, нежелание признаться себе в них, попытка проигнорировать и «забыть» их вместо осмысления, осознания и разрешения могут стать причиной различных желудочных расстройств. Болезни желудка могут возникать и тогда, когда на человека, живущего по другим законам, открытого, ранимого, не принимающего поединок как форму общения, направляется язвительность. Он вправе обидеться, если на него направили такую энергию, а он этому повода не подавал. Природные законы нашей планеты – на его стороне. И тогда у обидчика появляется повышенная кислотность или даже язва желудка.

Но есть и другой вариант: если человек все время считает, что он поступает плохо, делает что-то хуже других, сам себя все время за это корит, у него тоже может появиться гастрит или язва.

ГЕМОРРОЙ

В его основе лежит жадность, нежелание отпускать то, что должно уйти по природным законам. Например, вы долгое время не можете выбросить что-то лишнее и ненужное из дома, ходите и жалеете, особенно это свойственно пожилым людям. От сильных эмоций такого вида энергия внутри организма начинает неправильно циркулировать, и это выражается на физическом уровне в виде геморроя.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

У головных болей может быть несколько причин.

1. Недооценка себя. Самокритика. Страх. Головные боли происходят, когда мы себя чувствуем неполноценными, униженными. Простите себя, и ваша головная боль исчезнет сама собой.

2. Человек, жалующийся на постоянные головные боли, буквально весь состоит из психологических и физических зажимов и напряжения. Привычное состояние нервной системы – быть всегда на пределе своих возможностей. И первым симптомом грядущих болезней становится головная боль. Поэтому врачи, работающие с такими пациентами, вначале учат их расслабляться.

3. Потеря контакта со своим истинным Я. Стремление оправдать завышенные ожидания окружающих.

4. Стремление избежать любых ошибок.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Зубы часто болят у людей, склонных критиковать социум, общественное устройство. Сюда может относиться как критика правительства, реформ, законов, так и осуждение врачей, полиции, торговцев. Когда мы сидим на кухне, пьем чай и ругаем государство, то наша эмоциональная энергия бьет как раз по зубам. Это нападение с нашей стороны, и общество вправе дать сдачи.

Разрушение зубов также может происходить, когда мы неуважительно относимся к великому мужскому началу. Причем мужчины зачастую не

уважают сами себя, пропивая, проматывая свое мужское начало.

ПАРОДОНТОЗ

Опять мы находим действие закона подобия. Десны – устои для зубов. Когда человек осуждает устои семьи, клана, рода, народа, какого-то общества, то этим он их расшатывает.

ОБЛЫСЕНИЕ

Как известно, облысение свойственно чаще мужчинам, ведь именно они в большей мере сталкиваются с причинами этого состояния – озабоченностью, тяжелыми гнетущими мыслями.

Волосы просто не выдерживают такой энергии на голове. Поэтому, если вы только и делаете, что беспокоитесь о делах, немудрено, что волосы упорно покидают вашу макушку.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Печень болит, когда мы проявляем злобу, гнев, злорадство. К примеру, вас недооценивают сослуживцы, справедливо или нет – неважно. Вы в обиде начинаете радоваться по поводу неудач и проблем ваших недоброжелателей. Вы злорадствуете, а печень болит.

ПОЛИАРТРИТ

В основе этого серьезного недуга – гордыня с принципиальностью. Например, один человек поучает другого, как надо жить, засаживая ему свои принципы свысока. Не важно, насколько верны принципы, но такая форма обучения делает из ученика «автомат», в результате начинается полиартрит, который лишает его гибкости и заставляет принимать в готовом виде чужой опыт, а не расти самому, доходя до истин пусть медленнее, но своим умом. Природа и ее законы – гибкие, текучие, изменчивые, они борются с догмами и авторитарностью.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

Почки болят по разным причинам, но чаще всего в основе болезни лежит страх. Страх в организме сбрасывается на почки, у детей при этом происходит непроизвольное мочеиспускание, а у взрослых – накапливается страх, который разрушает почки.

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Человек, страдающий сердечной недостаточностью, часто недодает сердечную энергию близким людям. Обычно это заболевание проявляется там, где отношения с вашей стороны в начале были теплые, близкие, а потом изменились, стали более прохладными и закрытыми. При этом надо было бы предупредить его, извиниться, объяснить что-то. Но это не всегда легко. И тут создается благоприятная почва для данного заболевания. И еще сердце страдает от отсутствия в жизни радости.

ЦИСТИТ

Это распространенное женское воспаление часто возникает из-за гордыни с принципиальностью и претензиями в отношениях между мужчинами и женщинами. Для успешного лечения часто достаточно снять причину ритуалом извинения. Если у вас цистит, задумайтесь, не предъявляете ли вы супругу претензии с давлением, обидой, подразумевая, что он ведет себя не по-мужски.

Леонова В.И., г. Тверь

ГИНГИВИТ – ВЕРШИНА АЙСБЕРГА

Поговорим о том, как важно быть внимательным по отношению к себе, к собственному здоровью! Поделюсь своим печальным опытом. Он мог бы оказаться еще хуже, если бы не нашелся человек, который вовремя меня просветил.

Все началось с того, что я стал ощущать неприятный запах изо рта. Сначала думал, что у курящего человека иначе и не бывает. На всякий случай привык жевать жвачку. Но однажды жена напрямую сказала, что у меня неприятно пахнет изо рта. Да я и сам чувствовал. И мы вместе решили, что незачем мучиться, лучше сходить к стоматологу. Вот у него я и узнал, чем опасен гингивит.

Воспалительный процесс сначала поражает ткани десен. А потом, если не лечиться, он может привести и к воспалению надкостницы. Но и это не самое страшное. Чаще всего гингивит развивается как самостоятельное заболевание. Однако иногда причины его возникновения – другие острые и хронические болезни. Например, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, кроветворных органов. Могут сказаться инфекционные заболевания, изменения гормонального фона. В таких случаях гингивит – всего лишь один из симптомов основного недуга. Поэтому лучше сразу обследоваться, сдать кровь на общий анализ.

К счастью, при обследовании у меня ничего страшного не выявили. Просто гингивит, который еще можно было остановить. В таких случаях стоматологи сначала назначают специальное восстановительное лечение, удаляют зубные камни, лечат кариес. А потом необходимо дома постоянно следить за состоянием десен и зубов. Помимо специальной зубной пасты, придется обзавестись и зубной нитью. Во рту никогда не должно быть ничего, кроме слюны. Вот так в 35 лет я заново научился соблюдать гигиену рта.

Очень важно укреплять десны, полоскать их травяными настоями. Начинать советую с противовоспалительного и антисептического сбора.

Возьмите по 1 части листьев мелиссы и травы чабреца, по 1,5 части травы шалфея, цветков календулы и ромашки аптечной. Смешайте, 2 ст. л. сбора залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться 30 минут и процедите. Полощите рот теплым настоем несколько раз в день в течение месяца.

Далее используйте для полоскания лекарственные растения с вяжущим эффектом (кору дуба, эвкалипт и другие). Весной всегда стараюсь набрать в лесу молодые сосновые почки. Они – одно из лучших природных средств для десен, а также иммунитета. Вместо жевательной резинки теперь жую почки и живицу – смолу хвойных деревьев.

Советую всем освоить и полезное упражнение, которое повышает антибактериальную защиту во рту. Несколько раз в день, закрыв рот, вращайте языком влево и вправо, пока не образуется слюна. Ее надо проглотить. Это лучший способ очищения полости рта, когда нет зубной щетки.

Теперь я знаю, что признак здоровья – свежий запах изо рта без применения жевательной резинки и дезодоранта.

Андреев Сергей, Московская обл., г. Воскресенск

НА СОСУДЫ ДАВИТ ЛИШНИЙ ВЕС

После 50 лет стала замечать, что давление нестабильно: чаще повышается. Сначала подумала, что это связано с возрастом, ничего уж не поделаешь. Но потом узнала, что так не должно быть.

Случайно оказалась у терапевта – оформляла санаторную карту. И доктор меня образумила: мол, причем тут возраст? Это начальная стадия гипертонии. Терапевт дала немало хороших советов, но начать порекомендовала с избавления от лишнего веса. От нее я узнала, что женщина и в 60 лет должна весить столько же, сколько в 25.

Каждый наш лишний килограмм – нагрузка на позвоночник, суставы, сердечно-сосудистую систему. Вот прямой путь к гипертонии, атеросклерозу, остеопорозу, диабету и другим недугам! Врач во всем была права: в 50 лет женщина не должна так распускаться. Меня это сильно задело. Я взглянула на себя как бы со стороны и начала новую жизнь. Оказывается, можно не только похудеть, но и полностью изменить свой образ жизни, снова почувствовать себя здоровой и счастливой.

Худею очень просто: ем все, диеты не придерживаюсь, но в 2, а то и в 3 раза меньше, чем раньше. А чтобы усмирить аппетит, за полчаса до еды выпиваю настой кукурузных рылец:

1 ст. л. сырья заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 15 минут, плотно закрыв крышкой и укутав полотенцем, затем процеживаю. На один прием – 1/3 стакана настоя. Принимаю по 3 недели, затем делаю перерыв на 10 дней.

Сейчас продают готовые травяные сборы для хорошей работы желудочно-кишечного тракта. Они содержат семена льна, укропа, подорожника и других растений. Я их покупаю, но использую не постоянно, а короткими курсами.

Убедилась в пользе разгрузочных дней: после них словно заново рождаешься. Провожу кефирные и овощные дни, но вариантов здесь много. Выбираю то, что проще.

С каждым месяцем работы над собой появляются все новые и новые результаты. Самое главное – болезни действительно отступают! Я уже и не вспоминаю, что у меня повышалось давление. Голова с каждым днем все яснее и больше не болит. Знаете, я даже не подозревала раньше, как много можно сделать для своего здоровья, и практически без особых усилий. Всего-то и нужно: мало есть, много двигаться, не желать никому зла и радоваться каждому новому дню!

Новикова Алла Николаевна, г. Псков

Я НЕ СОГЛАСНА С ПОСЛОВИЦЕЙ

«Не родись красивой, а родись счастливой» – это слабое утешение для дурнушек. Я как никто другой испытала на себе несправедливость такого утверждения.

Мои проблемы начались в последних классах школы. Ни с того ни с сего я стала дурнеть. Лицо постоянно было усыпано угрями, воспаленными болячками, красными пятнами. Мама время от времени приносила какую-нибудь мазь из аптеки, а потом махнула на это рукой и сказала, что это возрастные изменения, пройдут со временем. Так бывает у многих. И я смирилась. Решила, раз пройдут прыщи, так и нечего обращать на них внимания. И это было моей главной ошибкой, как я сейчас это понимаю. Потому что воспаленная кожа – это тоже заболевание, причем с самыми тяжелыми последствиями, отражающимися на психике, характере в конце концов.

Однажды влюбилась, заранее зная, что обречена на любовь без взаимности. Было обидно. Многие подружки и замуж уже повыходили, а мне из-за внешности приходилось только все лучше учиться, больше заняться было нечем. К тому времени я предприняла еще несколько попыток исправить положение: сходила в косметический салон на чистку лица. После чего лицо превратилось в сплошной красный булыжник. Вот тут я разозлилась на все, но прежде всего на себя: раз уж у меня нет денег на дорогие услуги платных поликлиник, надо думать, что можно делать. И я стала самостоятельно изучать медицинские аспекты моей проблемы.

Настолько увлеклась этими вопросами, что стала пробовать изменить себя изнутри. Начала с питания. Отказалась от любых перекусов на ходу. Решила – ни одного бутерброда с колбасой, ни одного пирожка, лучше голод, если нет времени натереть морковку на терке. Запаслась капустой, редькой, свеклой, морковкой. Девчонки в общежитии посмеивались надо мной, но я не обращала внимания. Овощи в сыром, вареном и тушеном виде стали моей основной едой. Очень быстро моя фигура стала предметом обсуждения подружек: они, глядя на меня, постройневшую и окрепшую, все чаще стали налегать на капусту. Каждое утро начиналось с компресса на лицо из отвара шишек хмеля:

2 ст. л. на стакан кипятка, прикладывала льняную салфетку в два слоя и держала полчаса. Очень хотелось после этого протереть лицо кубиком льда из отвара календулы, но у нас не было холодильника. Но дома, на каникулах я всегда готовила лед из травяных настоев.

Травы для наружного использования применяла разные, очень хорошо помог отвар полыни – 2 ч. л. сухой травы на стакан кипятка, настаивать 20 минут, процедить и прикладывать к лицу смоченные отваром салфетки. Одновременно с этим я пила отвар для нормализации обмена веществ:

взять по 1 ст. л. травы череды, одуванчика, крапивы, заварить 0,5 л кипятка, настоять до охлаждения, процедить и пить по 1/4 стакана 4 раза в день после еды. Часто готовила и другой сбор: взять поровну листья черники, листья одуванчика, кукурузные рыльца; 3 ст. л. сбора залить 0, 5 л кипятка, настоять, процедить и пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день после еды.

Словом, я справилась с воспалениями, угрями. Сейчас никто не верит, что я могла быть некрасивой. А я думаю о другом: как часто мы страдаем понапрасну – из-за лени, невежества. Любой прыщ – это сигнал о нарушениях в организме, нельзя все оставлять на самотек. Надо немедленно лечиться. И деньги тут ни при чем, средства самые доступные всегда найдутся. И тогда будешь и красивой, и счастливой.

Симоненко Светлана, г. Калининград

РАЗБЕРИТЕСЬ В ПРИЧИНАХ

В №18 газеты за 2011 год было опубликовано мое письмо о восстановлении мужской потенции с помощью корня имбиря. Хочу сказать всем спасибо, кто мне написал, но ответить смог тем, кто вложил чистый конверт.

Хочу ответить на телефонные звонки. Ведь обо всем по телефону не скажешь, деньги любят счет. Я думаю, что прежде чем обращаться к разным знахарям, принимать возбуждающие средства, установите корень зла, т.е. вашей проблемы, и в зависимости от этого выбирайте лечение. Может, у вас проблемы с потенцией из-за хронического простатита, неправильного питания и образа жизни, это может быть и хронический насморк, гормональное заболевание, либо мужской климакс! Я не врач, но в моей жизни были хорошие врачи, к которым я всегда обращался и принимал их ценные советы. Благодаря их советам я наблюдал за половым развитием своих сыновей. Итог: у старшего были сделаны 2 операции фимоз и варикоз семенного канальца. Такую же операцию перенес и мой младший сын. Старший женат, растет сын, мой внук. Имбирь – это не панацея от всех болезней! Но при правильном образе жизни он тоже помогает! Чайную ложечку имбиря (порошок) я добавляю в кофе, чай, суп, каши, в стряпню. Зайдите в Интернет, и там найдете полную информацию.

Кстати, недавно был звонок от молодого человека 26 лет. Беседа получилась интересная, благо он живет от меня недалеко. Приехал. Женат, не получает удовлетворения в постели. Думал, имбирь ему поможет. А итог беседы – у него фимоз! Посоветовал ему обратиться к хирургу-урологу. На днях позвонил радостный, сказал спасибо. Я рад! И огорчен тем, что этому парню можно было раньше помочь, если бы родители были хорошими друзьями своим детям и у них были доверительные отношения. Тогда многие вопросы решались бы своевременно, и не было бы бесплодных браков.

Всем читателям здоровья, счастья и благополучия!

Матафонов Сергей, Иркутская область, п. Малое Голоустное

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ОТ ДАМСКОЙ СУМКИ

В женской сумочке найдется немало полезных вещей – от туши для ресниц до зонта и увесистой книги. А после похода в магазин в нее еще и запас продуктов помещается. Друзья-мужчины говорили, что мою «сумочку» можно использовать как средство самообороны.

Всегда покупала сумки таких размеров, чтобы в них можно было положить всего по максимуму. Не хотелось ходить с пакетом в другой руке. Носила сумку обычно на правом плече. А поскольку до работы не близко, получалось, что по нескольку часов в день я таскала на себе по 2-4 кг.

Постепенно стала замечать, что по вечерам все чаще болит голова, особенно затылок. Пила лекарства от мигрени, которые приносили только временное облегчение. Думала, что началась гипертония, и специально купила тонометр, но давление оказалось в норме. Тогда решила, что причина – остеохондроз, и записалась к массажисту. Когда он увидел меня на пороге с любимой «сумочкой» на плече, сразу спросил: «Голова болит часто?» Оказалось, что именно постоянное ношение тяжести на одном плече и стало причиной моих мучений. Мышцы плеча от ремешка постоянно сдавливаются, и в них возникает блок. На ощупь они действительно были как каменные. Из-за этого нарушилось кровоснабжение головы, что и привело к болям.

- В таких случаях помогает самомассаж плеч, шеи, особенно с боков и внизу затылочных костей.
- Сумку надо разгрузить по максимуму. А еще лучше носить маленький рюкзачок, чтобы вес был распределен на оба плеча.
- Если от сумки отказаться не можете, то хотя бы переносите ее с плеча на плечо.

Так что если у вас болят голова и шея, обратите внимание на свою сумочку.

Порывакина Светлана, г. Вологда

КОГДА БАНЯ НЕ НА ПОЛЬЗУ

От многих болезней нет лучшего средства, чем русская баня. Знаю по себе, с ранних лет к ней приучен. Только неразумного человека она может довести до больничной койки.

Минувшей осенью побывал в гостях у друга в Санкт-Петербурге. Зная мою любовь к бане, он повел меня в одно из самых старых заведений в городе. Туда еще в позапрошлом веке ходили париться наши писатели-классики. Баня хорошая, чистая, и я насладился ею в полной мере. Но посмотрел, как другие «оздоравливаются», и понял, что многих из них такая помывка до добра не доведет.

Только разденутся – сразу достают бутылки с пивом, а то и накрывают стол с водкой. В парилке на камни столько воды льют, что от жара волосы скручиваются, а веники сразу высыхают. Люди почему-то считают, что если кожа не горит, то и проку нет.

В бане должно быть жарко, но комфортно. Так, чтобы каждый мускул был согрет и веник грел мягко, а не доводил кровь в сосудах до кипения.

После парилки сразу идут пить водку, заедая ее салом и жирной рыбой. А потом опять колотят друг друга вениками в жаре – чем сильнее, тем лучше – и прыгают в бассейн с ледяной водой. Так по 4-5 раз за помывку, а к концу уже на ногах еле стоят.

Пока организм молодой, такую нагрузку он еще может выдержать. Но с возрастом, если еще и с сердцем, сосудами проблемы, до серьезных осложнений недалеко. При мне одному любителю жара и пива, мужчине лет 45, стало плохо – давление поднялось и сердце прихватило. Вызвали скорую, откачали.

Пить в бане можно только травяной чай, квас или чистую воду, а есть вообще ничего нельзя!

Не губите себя. Если париться толком не умеете, а в баню с друзьями ходите, чтобы выпить, то лучше уж посидите в кафе. Потому что баня – это лекарство, с алкоголем несовместимое. Берегите здоровье!

Бартенев М.П., г. Херсон

БЕРЕГИТЕ ГЛАЗА!

Иногда маленькая болячка, которую лучше не трогать, при неправильном лечении становится большой проблемой. Так получилось и у меня, когда я решила избавиться от ячменя.

В детстве ячмень на глазу у меня вскакивал часто. С ним всегда справлялась бабушка – читала какой-то заговор и грела глаз теплым вареным яйцом. Проходило все достаточно быстро и без неприятностей. Я и забыла про ячмень. Но вот в позапрошлом месяце в углу глаза началось знакомое жжение и выскочил маленький прыщик. Первое время не обращала на него особого внимания, только косметику было неудобно наносить. Но потом ячмень набух, стал сильно заметным. А мне, как назло, через несколько дней надо было идти на свадьбу к подруге. Чтобы избавиться от досадной помехи, я смочила спиртом ватную палочку и выдавила гнойник.

На следующий вечер веко начало опухать и краснеть, появилась боль. Я купила в аптеке какие-то противовоспалительные капли. Закапывала их по нескольку раз в день, надеясь, что все пройдет. Но становилось только хуже. Глаз опух, стало трудно моргать, из уголков потек гной. Только тогда я пошла к врачу. Мне поставили диагноз абсцесс века и сделали болезненную операцию. Еще неделю ходила в повязке и ни на какую свадьбу не попала. А все из-за маленького ячменя – гной из него и вызвал заражение. Его ни в коем случае нельзя давить!

Виктория, г. Орел

НОЧЬ «ОЧИЩЕНИЯ» – НА ВСЮ ЖИЗНЬ ЛЕЧЕНИЕ

Хорошо, что в нашей газете можно найти не только рецепты лечения. Есть и письма, в которых люди рассказывают о своих ошибках. Они помогают другим не повторять их.

В №2 за этот год опубликовано письмо Э. Свиридовой про то, как она чистила печень и к чему это привело. У меня была очень похожая история. Я тоже решила почиститься, только использовала не масло с соком, а минеральную воду. Все делала так, как советуют в книгах. Почистила кишечник, выпила желчегонный сбор и минеральную воду, масло и лимонный сок, легла на правый бок с грелкой и стала ждать результата. Что случилось потом, лучше не вспоминать. Сильные боли, рвота, скорая помощь...

Доктор мне сказал, что я не первая, кто после такой чистки заработал проблемы. И еще он рассказал о том, почему такая процедура не нужна и опасна даже для здоровых людей.

- После приема желчегонных средств желчь попадает в двенадцатиперстную кишку. Если там нет пищи (а очищаться рекомендуется натощак), то желчь может забрасываться в желудок и вызывать гастрит.
- Зеленые «камни», выходящие через кишечник, – это всего лишь масло, смешанное с соком и желчью.
- Если в желчном пузыре есть камни, то очень большая опасность их застревания в желчных протоках.

Печень очищается сама, если правильно питаться, делать гимнастику, контролировать свои эмоции и отказаться от вредных привычек. Со многими проблемами организм благополучно справляется, если ему не мешать и заботиться о нем.

Галеева Татьяна, г. Астрахань

УБОЙНОЕ «ЛЕКАРСТВО»

Недавно зашла в гости к подруге и увидела у нее на столе бутылку водки. Очень удивилась, ведь крепких спиртных напитков у них в семье почти не пьют. И совсем лишилась дара речи, когда узнала, для чего купили водку!

Хозяин дома в декабре после корпоративного праздника с обильным застольем попал в больницу с сильным приступом острого панкреатита. Выписали его только после новогодних праздников, назначив строгую диету и лекарства. Подруга же решила любимому мужу помочь. Она разыскала в какой-то подозрительной книге народный рецепт лечения панкреатита водочной настойкой березовых почек. Пить ее нужно по 1 ст. л. 3 раза в день на голодный желудок! Это же прямая дорога на операционный стол!

Алкоголь в любых дозах при болезнях поджелудочной железы – злейший враг. И ведь подруга знала об этом – врачи строго-настрого запретили мужу пить. Но настойку за алкоголь у нас не считают. Ведь это лекарство, да и в книге его рекомендуют. Посмотрели в Интернете – и там есть советы лечить панкреатит настойками. Все равно что тушить пожар бензином! Подругу удалось убедить, что никакой водки ее мужу ни в коем случае нельзя. Но хотелось бы и других предупредить. Средства, приготовленные на спирту, водке или вине, далеко не всегда могут принести пользу, а нередко даже способны сильно ухудшить состояние больного.

Для поджелудочной железы алкоголь – худшее средство. Он вызывает спазмы протоков, разрушает ее клетки. Среди всех причин панкреатита употребление спиртных напитков – самая главная.

Есть другие народные средства – настои, отвары. Вот ими и пользуйтесь. И обязательно соблюдайте диету.

Владимирова Нина Сергеевна, г. Вольск

КОМФОРТ ХОРОШ В МЕРУ

Личные автомобили сейчас уже перестали быть предметом роскоши. И при покупке машины мы начали обращать внимание на разные приятные мелочи. Например, зимой очень кстати такая функция, как подогрев сидений. Но и здесь, оказывается, есть подводные камни.

Согласитесь, что довольно приятно в холодный день сесть в прогретую машину на теплое сиденье. Я и сам, когда покупал новый автомобиль, даже при скромном бюджете выбрал тот, где предусмотрено это удобство. И включал подогрев на полную мощность, чтобы с комфортом ездить в морозы.

Недавно подвозил своего одноклассника, который теперь работает урологом. Проехав несколько минут в жаркой машине, он попросил меня отключить подогрев. Мол, не привык. От него я и узнал, что высокая температура при продолжительном воздействии может привести к нарушению работы семенников. А значит, снижается репродуктивная способность мужчины. Но и это еще не все. Во время долгой поездки спина хорошо прогревается. Но потом, если резко выйти на холод, из-за контраста температур может возникнуть мышечный спазм. Нередко так и начинается радикулит.

Не всегда полезно излишнее тепло и для женщин, особенно если у них есть воспалительные заболевания мочеполовой системы или опухоли. Холод, конечно, в таких случаях еще хуже, но и перегрев вреден.

Опять же, если выйти из машины на мороз, поднявшись с жаркого сиденья, да еще без куртки, простуда обеспечена. А как часто мы, водители, да и пассажиры тоже, выбегаем к банкомату или в магазин, не накинув верхней одежды! Так что достижениями инженерной мысли тоже надо пользоваться с умом. Теперь я ставлю обогреватель на минимальную мощность. Или выключаю его, хорошо прогрев сиденье заранее. Как говорят, век живи – век учись.

Маревский Анатолий, г. Запорожье

Осторожно:

Грибное царство включает в себя красивые и вкусные дары лесов и полей, ядовитые поганки и еще не одну сотню тысяч видов, живущих в земле, воде и воздухе. И все бы хорошо, если бы «питательной средой» для некоторых грибов не являлся сам человек. «Сожительство» с грибами – это хроническое инфекционное заболевание, влекущее порой серьезные осложнения. Чем может здесь помочь медицина? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач высшей категории, дерматовенеролог и миколог А.А. ЗЕНКЕВИЧ.

– Александр Александрович, с какими грибковыми заболеваниями нам приходится стакиваться наиболее часто?

– Существуют грибы, способные поражать внутренние органы человека, вызывая глубокие микозы. К счастью, большинство из них обитает в жарких странах и попадает к нам редко. В умеренных и северных широтах наиболее часто встречаются возбудители поверхностных микозов, поражающие наши волосы, ногти и кожу. Поражением волосистой части головы, когда грибок захватывает и волосы, в основном страдают дети. Обычно им ставят диагноз микроспория или трихофития, а заражаются грибковыми заболеваниями этой группы чаще всего от кошек.

Если поражен только роговой слой кожи, мы имеем дело с эпидермофитией – ею чаще болеют люди молодого и среднего возраста. А когда грибок захватывает роговые пластинки ногтей, это онихомикоз. Болеют онихомикозами преимущественно пожилые и старые люди, хотя этот недуг встречается и у молодых.

– Как происходит заражение грибком?

– Заражаются люди при контакте – либо непосредственно от носителя грибкового заболевания, либо через зараженные предметы или среду. А уж заболеете вы или нет, зависит от целого ряда внешних и внутренних факторов. К внешним, экзогенным факторам, помимо контакта с источником инфекции, относятся ношение закрытой обуви и одежды, высокая влажность, тропический климат, травмы. Но есть и внутренние, эндогенные факторы: чрезмерная потливость, сосудистые заболевания (в частности стоп), пониженный иммунитет, заболевания эндокринной системы, особенно сахарный диабет и целый ряд других заболеваний.

– Наверное, чаще всего грибы поражают стопы?

– Естественно, поскольку легче всего заразиться в бане, бассейне, душевой кабинке при спортзале и т.д., где мокрый пол и люди ходят босиком. И, конечно, от общей обуви. Однако грибок на стопах долгое время может не вызывать никакого дискомфорта или зуда, а на небольшое шелушение, покраснение люди просто не обращают внимания. В результате скрытый этап болезни порой затягивается на месяцы, даже годы. Такие пациенты очень часто инфицируют предметы в общественных местах, не подозревая о том, что они – носители грибка, а ведь среди взрослых людей носителем является едва ли не каждый третий.

– Как же они узнают о своем заболевании?

– Обычно узнают при возникновении каких-то острых проявлений, когда поражается гладкая кожа с тонким роговым слоем, особенно в кожных складках, где выделяется пот. Ощущения при этом очень неприятны. Поэтому, осматривая ту область тела пациента, где появились красные пятна, шелушение, мокнутия, боль, я всегда смотрю также и стопы. Конечно, иногда виноваты чужие полотенца или мочалки, но чаще всего пациент, имея скрытую форму грибка на стопах, своими руками переносит ее на другие участки тела.

На стопах внезапная активность грибка проявляется реже. Обычно это происходит, когда иммунитет резко снижен после вирусной инфекции, а у пожилых людей – в результате возрастных изменений. К тому же есть и провоцирующие внешние факторы, которые мы уже называли. К ним можно отнести и так называемые семейные микозы, когда в семье есть пожилой человек с длительным грибковым заболеванием, поразившим стопы, межпальцевые складки, ногтевые пластинки. Он инфицирует спорами грибков ванну, коврик в ванной, мягкую мебель, общие тапки и т.д., заражая остальных членов семьи.

– Чем опасен грибок?

– Грибковое поражение часто вызывает трещины на коже, которые служат «входными воротами» для бактериальных заболеваний, например рожистого воспаления. Самое страшное, что у многих больных этот процесс рано или поздно со стоп переходит на кисти рук. Для женщин это настоящая трагедия. Если ногти на ногах можно спрятать в обуви, в носках, то руки всегда на виду. Наращивание ногтей, использование лаков и т.п. только ухудшают процесс. Формируется «парниковый эффект», и грибок чувствует себя просто великолепно, уничтожая ваши ногти, здоровье и покой.

Еще одно огорчение от грибка на ногах – резкий неприятный запах. Один из пациентов, даже приходя в гости, первым делом бежал в ванную, где мыл ноги и менял носки.

Учтите также, что грибы – сильные аллергены и повышают нашу чувствительность к другим аллергенам. Поэтому при грибковых инфекциях часто обостряются атопический дерматит и бронхиальная астма, ухудшается состояние больных сахарным диабетом.

– Может ли грибковое заболевание пройти само собой или с помощью домашних методов лечения?

– К сожалению, грибок, внедрившись, без лечения никогда не покинет своего хозяина. Процесс может только прогрессировать и распространяться. А это постоянная аллергизация организма, ослабление иммунитета, ухудшение течения хронических заболеваний.

Что же касается самолечения, то практика показывает, что таким образом еще никому не удавалось до-

грибы!



биться улучшения. Ни йод, ни уксус, ни удаление ногтей или какие-то разрекламированные чудо-средства вас от грибка не избавят. Но это вовсе не значит, что грибок неизлечим. Он излечим, и не только при поражениях кожи, но даже в запущенных случаях онихомикоза – поражения ногтевых пластинок. Однако победить грибок можно лишь при правильно подобранной схеме лечения и использовании современных методов.

– А как определить у себя онихомикоз?

– Диагноз должен ставить специалист – дерматолог-миколог. Далеко не все способны заметить у себя симптомы онихомикоза на ранних стадиях. Сначала на ногтях появляются темно-желтые или серовато-белые пятна, не причиняющие никакого дискомфорта, затем утолщаются ногтевые пластины. Постепенно ногти приобретают желтую окраску, начинают крошиться. Со временем разрушается вся ногтевая пластина и отслаивается от ногтевого ложа. Есть еще целый ряд признаков.

– Расскажите, пожалуйста, о лечении.

– Прежде всего важно поставить точный диагноз, ведь помимо микоза существует множество других заболеваний, поражающих ногти, и лечат их совершенно иначе. Но если говорить о грибковых заболеваниях ногтей, то при наличии противопоказаний к системной терапии или в начальной стадии онихомикоза местная терапия может иногда проводиться и без приема противогрибковых препаратов внутрь.

Основную роль в лечении онихомикозов играют местные противогрибковые препараты с очень высокими концентрациями действующих веществ. Но вглубь, к ногтевому ложу, где живут самые жизнеспособные грибы, местные антимикотики не всегда проникают в достаточной степени. Поэтому нужно каким-то образом удалить пораженные роговые структуры ногтя, и тогда обнажится ногтевое ложе, содержащее возбудителя.

– Удалить ноготь вообще?

– В принципе, это разумный выход. Например, есть пластыри, которые хорошо растворяют ноготь. Но их применение требует длительной, кропотливой работы и особой осторожности, поскольку может сильно раздражать здоровую кожу вокруг ногтя. 10 лет назад появились лечебные лаки для ногтей, проникающие через ногтевую пластинку. Но и при их использовании лучше удалять пораженные роговые массы, особенно если ноготь отслоился от своего ложа или роговой слой под ним сильно разросся.

Проще всего механически удалить пораженный ноготь с помощью маникюрных пилок и кусачек. Однако во многих случаях этого недостаточно, потому что участки ногтя возле ногтевого валика никак не захватить, а ногтевое ложе не очистить полностью от роговых разрастаний. Серьезные недостатки и даже противопоказания есть и у хирургического удаления ногтевых пластинок.

– Так что же делать?

– Сегодня наиболее перспективным методом первого этапа местной терапии онихомикоза является аппаратная обработка ногтевых пластинок и ногтевого ложа в подиатрическом кабинете. Аппаратом, похожим на бормашину, можно за одну процедуру практически безболезненно обработать все пораженные ногтевые пластинки и зачистить ногтевые ложа, удалив все зараженные грибком ткани. А на следующий день уже приступают ко второму этапу лечения – накладыванию местных противогрибковых препаратов. При этом их эффективность значительно возрастает.

Аппаратная подчистка ногтевых пластинок практически не имеет противопоказаний и лишена недостатков других методов обработки ногтя. К тому же она часто выявляет ошибки в диагностике заболеваний ногтей, сокращает сроки лечения и удешевляет его.

– За сколько же времени удается вылечить онихомикоз?

– По моему опыту, даже в самых тяжелых случаях многолетнего, запущенного микоза средний срок терапии – 6-7 месяцев. Он связан со скоростью роста ногтей на ногах: ногтевая пластинка полностью меняется как раз за это время. Но такой срок вовсе не означает, что все полгода пациенту нужно регулярно посещать доктора. Плановые контрольные визиты к врачу необходимы лишь 2-3 раза в течение системной терапии.

– Что бы вы посоветовали пожилым людям с застарелым грибковым заболеванием ног?

– К сожалению, это типичная ситуация, когда у пожилого или старого человека имеется онихомикоз стоп с давностью поражения более 15-25 лет, а лечение вовсе не проводилось или было эпизодическим. Но подход здесь должен быть строго индивидуальным. Например, для пациентов со сложной сочетанной патологией сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения прием фунгицидных препаратов внутрь исключен. Чистки ногтевых пластинок, мыльно-содовые ванночки противопоказаны при хронической лимфовенозной недостаточности голеней и стоп. Можно предложить систематическое применение наружных противогрибковых средств – каждый день, а лучше 2-3 раза в день. Но даже если применять лишь спиртовую настойку йода (5%) на пораженные ногтевые пластинки – это все же лучше, чем оставить пациента без помощи, когда он так хочет ее получить.

Беседовал Александр Герц



На вопросы отвечает психолог Галина Ивановна Вишнева

О чем говорят кошмарные сны?

Мне часто снятся кошмары. На ночь вроде не наедаюсь, таблетки не пью, ужастики не смотрю. Но все равно просыпаюсь из-за страшных снов. Могут ли быть другие причины кошмаров?

Астаманова Татьяна Олеговна, г. Саров

С помощью сна мозг «раскладывает по полочкам» информацию о том, что происходит с человеком. Если эта информация неприятная, вызывает негативные эмоции или воспринимается как проблемная, появляются ночные кошмары. Их причиной могут стать как события последнего дня, так и ситуации из далекого прошлого.

Редкие страшные сны могут быть вызваны, например, грубым обращением в транспорте, пугающими новостями, мелкими бытовыми проблемами.

Если же кошмары появляются часто, постарайтесь выделить в их сюжетах что-то общее. Скорее всего, это общее и будет говорить о том, что не дает вам покоя. Но будьте готовы к тому, что прямое указание на травмирующее событие редко дается в сновидениях, скорее, оно будет скрыто в символичной форме.

К примеру, вам приснилось землетрясение, в другой раз – автомобильная авария, а потом обвал стены дома. Все это можно объединить одним словом «разрушение». И тогда стоит задуматься, что рушится в вашей жизни.

И главное: не бойтесь кошмаров – это будет только усиливать их. Относитесь к своим снам, какими бы они ни были, как к помощникам в понимании самой себя.

Ложь и ругань вредят здоровью

Слышала, что нецензурные выражения и ложь разрушают психологическое и физическое здоровье человека. Так ли это? Как это объясняется?

Ложкина Алена Константиновна, г. Екатеринбург

Ложь и сквернословие очень похожи. Когда человек ругается матом или осознанно врет, в его организме происходят сходные процессы.

1. В кровь выделяется адреналин. Не находя реализации в физической работе, он вызывает повышенные нагрузки на сердце и почки.

2. Сквернословие и ложь затормаживают работу больших полушарий мозга (в результате снижается общий интеллект). При этом они во много раз повышают нагрузку на лобные доли мозга. Это те области, которые отвечают за моральные оценки, чувство стыда и процессы саморазрушения из-за несоответствия поведения и моральных принципов.

В чем проявляется действие саморазрушения? Человек становится более подверженным депрессивным состояниям, неврозам, вредным привычкам; чаще получает травмы и попадает в аварии (т.е. таким «невезением» бессознательно стремится наказать себя за плохое поведение).

3. Бранные слова и ложь настолько сильно воздействуют на организм, что происходят нарушения на уровне молекул ДНК. Это приводит к преждевременному старению и различным заболеваниям.

Учитывайте, что нецензурные выражения вредны для людей, употребляющих их как вслух, так и в мыслях. В меньшей степени, но все же неполезно и слушать ругательства.

Проведите эксперимент: хотя бы на месяц откажитесь от бранных слов и вранья, приукрашивания и т.п. И посмотрите, насколько вы станете лучше себя чувствовать и насколько лучше к вам будут относиться окружающие.

Терпение и воля

За что ни возьмусь, ничего не могу довести до конца. Ведь многое знаю, но на себе применить получается только первые 2-3 дня. Решила делать упражнения для зрения, скоро стала забывать о них. То же самое с массажем, контрастным душем по утрам – все быстро надоедает. Что делать?

Зайцева Маргарита Леонидовна, Красноярский край

Как научиться доводить все до конца и с пользой для себя использовать свои знания? Как приобрести силу воли? Наверное, эти вопросы каждый время от времени задает себе. Вот несколько советов, которые помогут решить эти проблемы.

1. Когда решаете заняться чем-то, сразу определите все в цифрах. Сколько килограммов вы хотите сбросить? Как долго вы планируете делать массаж? Насколько надо улучшить зрение? Четкость цели и конкретность в сроках дадут вам большую определенность. Поэтому отказаться от своей цели будет уже не так просто.

2. Чаще хвалите себя. Один раз сделали утром зарядку – это уже достойно того, чтобы сказать себе: «Я молодец, у меня все получается». У вас и настроение поднимется, и уверенность в своих силах появится, и настрой будет позитивным.

3. Придумайте, как вы можете разнообразить то, что надо делать каждый день. Если вы стали придерживаться правильного питания, необязательно каждый день есть одни и те же продукты. То же самое можно сказать про упражнения для зрения и виды массажа. Чем разнообразнее будут способы, чем меньше монотонности, тем дольше сохранится ваш энтузиазм.

4. Учитесь терпению. Если в первый же день зрение не улучшилось, на следующий день продолжать делать упражнения и заниматься собой уже сложнее. В этом случае попробуйте все же выполнить упражнения, но не только ради улучшения зрения, а еще и ради развития той самой силы воли.

БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ!

Я советую использовать не лекарства, а всем знакомые пряности. На первом месте для меня кардамон. Эта специя прекрасно действует на сердце, особенно в сочетании с корицей и имбирем. Поскольку кардамон и сам принадлежит к семейству имбирных, он имеет свойство разогревать организм, стимулировать все процессы, в том числе и сердечную деятельность. Об этом полезно знать гипотоникам. Кардамон увеличивает силы, усиливает энергетику организма.

- Возьмите 2–4 зернышка кардамона и разжуйте как можно медленнее во рту, смачивая кардамон слюной.
- Залейте 1 ч. л. молотого кардамона 1 стаканом кипятка, дайте настояться полчаса, процедите. Пейте горячим натощак один раз в день.

Любителям кофе я советую добавлять в него кардамон, это снижает вредное воздействие любимого напитка, такое как учащенное сердцебиение или повышение давления. Да и вкус у кофе становится благороднее.

Викторов Павел Иванович,
г. Смоленск

МАССАЖ ОТ НАСМОРКА

Во время простуды, когда заложен нос, я всегда пользуюсь простым народным способом – растираю область гайморовых пазух пихтовым маслом.

Буквально по 2–3 капли наношу сначала на кончики пальцев, а затем осторожно, без усилий, массирую эту область, пока не почувствуется приятное тепло. Делать так лучше 3–4 раза в день, тогда эффект очень быстрый: на второй день уже нормально дышится.

А если еще и кашель появился, то пихтовое масло и в этом случае поможет: надо капнуть 1 каплю на кончик языка перед сном. Это полезно заодно и для полости рта: укрепляются десны, погибают бактерии. Даже во время гриппа помогает пихтовое масло, если им растирать воротниковую зону, грудь и спину 4-5 раз в сутки с интервалом в 5-6 часов. После этой процедуры полезно также выпить потогонный чай, например с липовым цветом, укутаться теплым одеялом и лечь в постель. Самочувствие улучшается уже через сутки, проверено. Но будьте осторожны: пихтовое масло может вызвать аллергию!

Кожевникова Валентина Егоровна,
г. Кемерово

АНИС ВМЕСТО ЛЕКАРСТВА

У меня не совсем здоровые почки, иногда дают о себе знать тянущими болями в пояснице. Мама говорит, что я в детстве очень сильно простудилась, долго болела, а осложнение сказалось на почках. Как только появляется боль, я делаю следующее.

Слегка прогреваю семена аниса на сухой сковородке, 1/2 ч. л. семян заливаю 200 мл кипятка, настаиваю 10 минут, процеживаю и выпиваю весь стакан настоя медленно, маленькими глотками. 2 стакана настоя в день в течение 3–4 дней снимают все негативные проявления.

Этот же настой – прекрасное средство для всего пищеварительного тракта, поскольку он стимулирует пищеварение, особенно после обильного застолья. Так что если вы засиделись за праздничным столом и чувствуете тяжесть в животе, выпейте настой анисовых семян. А можно с этой же целью пожевать щепотку анисовых семян, это заодно и дыхание освежит.

Бокарева Амалия, г. Орел

ДОМАШНЯЯ МАЗЬ ДЛЯ СУСТАВОВ

Этой осенью, когда уже заканчивался дачный сезон, я полоскала мешки в речке, готовила под картошку, и застудила руки. Поскольку раньше болей в суставах не было, то и лекарств на этот случай у меня не оказалось. Дачный народ – в основном бывалые люди, с большим опытом самолечения. И хотя готовых мазей и притирок ни у кого не нашлось, но зато меня научили готовить специальную смесь для такого вот экстренного случая.

1 ст. л. порошка сухой горчицы смешать с 1 ст. л. подсолнечного масла и 1 ст. л. меда. Тщательно растереть всю массу и потомить полчаса на водяной бане. Когда домашняя мазь остынет, надо аккуратно втереть в больные суставы и оставить, не смывая, на несколько часов. Поверх мази наложить согревающую повязку.

Я все сделала как было велено, и действительно полегчало очень быстро. Теперь-то я всегда имею на всякий случай какой-нибудь заветный тюбик. Но я спокойна, если лекарства не окажется в нужный момент: мед с горчицей и маслом всегда найдутся, чтобы снять боль.

Мезенцева Любовь Ивановна,
г. Липецк

РЕДЬКА ПРОТИВ ГРИБКА

Мой внук, которому 16 лет, недавно стал жаловаться на зуд на подошвах и пальцах ног. Не надо быть врачом, чтобы определить причину: грибок. Где он его подцепил, не знаю. Занимается спортом, часто бегает, возможно, где-нибудь и заразился. Пока его мать, моя дочь, записывала его на прием к микологу, я решила воспользоваться народным способом.

1 кг кожуры черной редьки залить 3 л кипятка, настаивать 8 часов и использовать настой для ванночек. Один настой можно использовать 3–4 раза, подогревая каждый раз.

Уже через две недели ежедневных ванночек все признаки грибка исчезли. Главное, заметить болезнь вовремя.

Горохова Тамара Сергеевна,
г. Волгоград

Давайте общаться!

Мне 70 лет, на пенсии, сын с семьей живет отдельно. Очень одиноко. Работала с туристами в бюро путешествий и экскурсий, а сейчас часто езжу на дачу, забочусь о своих цветах. Для общения и взаимной поддержки ищу друзей из Москвы или Подмосковья. Откликнитесь, если и вам одиноко!

Адрес: Жихаревой Ирине Алексеевне, 140000, Московская обл., г. Люберцы, ул. Волковская, д. 49а, кв. 44. Тел. 554-47-11

Спокойная, трудолюбивая

Для серьезных отношений желаю познакомиться с мужчиной трудолюбивым, нежадным, некорыстным и непьющим, желательно вдовцом, переехавшим из Средней Азии. Мне 64 года, русская, спокойная, чистоплотная во всех отношениях. Внешность нормальная – невысокая, неполная. Работаю, энергичная. Трое детей выросли, живут отдельно. По хозяйству могу делать все. Согласна на переезд. Судимых прошу меня не беспокоить. Также прошу откликнуться хороших знакомых, живших по соседству: Пигареву Галину и Терещенко Светлану.

Адрес: Харниковой Елене Федоровне, 152155, Ярославская обл., г. Ростов Великий, ул. 1-я Железнодорожная, д. 14, кв. 2. Тел. (сот.) +7-905-646-29-81

Для серьезных отношений

Мне 31 год, рост 155 см, без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной от 30 до 40 лет, инвалидом 2-3-й группы.

Адрес: Гоглачевой Наталье Валерьевне, 623426, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Суворова, д. 23, кв. 25. Тел. 8 (9606) 38-78-71

Вспомним школьные годы!

Хотелось бы узнать о судьбе одноклассников: Пахтусова Юрия, Францева Владимира, Бочарова Александра 1954 года рождения. В 1969 году мы окончили 8 классов школы-интерната №1 г. Калинина (ныне Тверь). Затем эти ребята учились в Калининском Суворовском училище, далее в Ленинградском ВОКУ (по-моему, в Петергофе). О дальнейшей их судьбе мне ничего не известно. Если кто знает их, отзовитесь!

Адрес: Кукушкиной В.И., 353623, Краснодарский край, ст. Старощербиновская, ул. 3-го Интернационала, д. 106-1. Тел. 8-918-948-47-31

Где ты, друг сердечный?

От 60 до 72 лет, без вредных привычек, не нуждающийся в жилье, работоспособный, щедрый, ласковый мужчина славянской наружности. Одинокий, из Санкт-Петербурга или области, несудимый, желательно без огорода. Я моложавая, симпатичная, 65 лет, рост 160 см, средней полноты, светловолосая. Давно вдова. Работающая пенсионерка без машины и дачи. Слежу за собой, не курю, со здоровым чувством юмора. Дети взрослые. Люблю цветы и животных. Не терплю споры, ссоры и скандалы.

Адрес: Шинкаренко Зое Владимировне, 187000, Ленинградская обл., г. Тосно, пр. Ленина, д. 65, кв. 36. Тел. 8-906-259-36-33

Грустно одной

Вдова, пенсионерка, 64 года (165-73). Есть дочка, которая живет с семьей за границей. Надеюсь встретить мужчину 60-67 лет, серьезного, хозяйственного, порядочного, из Москвы или Московской области. Работаю, но жить одной грустно. Плохо слышу. Имею свое жилье. Может, кто-то мечтает уехать в Австрию, где живет моя дочка, и уедет со мной.

Адрес: Булановой Мафире Идиятуловне, 140304, Московская обл., г. Егорьевск, ул. Победы, д. 2, кв. 146. Тел. +7-909-622-31-51

Ищу вторую половинку

Вдова уже 15 лет. Так хочется найти свою половинку! Мне 64 года (164-70), по гороскопу Стрелец. Внешне приятная, без вредных привычек. Надеюсь встретить мужчину надежного и порядочного, до 68 лет, с которым можно было бы спокойно прожить отпущенные Богом годы в любви и согласии. Вы желательно из г. Владивостока или Приморского края. Дочь с семьей живет отдельно. Прошу пьющих, судимых, свидетелей Иеговы мне не писать.

Адрес: Климовой Екатерине Васильевна, 690013, Приморский край, г. Владивосток, ул. Невельского, д. 27, кв. 46

Доживем до глубокой старости!

Мне 68 лет, вдова, средней полноты, без вредных привычек, по гороскопу Козерог. Надеюсь встретить одинокого вдовца, чтобы нам избавиться от одиночества, заботиться друг о друге и прожить до глубокой старости. Вы желательно старше 70 лет, из Санкт-Петербурга или Ленинградской области.

Ирина, г. Санкт-Петербург, тел. (сот.) 8-951-684-27-73

Свобода, независимость... и одиночество

Какое счастье – выполненный долг перед родителями и детьми. Пенсия, свобода, независимость! Но обратная сторона всего этого – одиночество. Встанешь утром – и словом перемолвиться не с кем, не говоря уже о том, чтобы посоветоваться или душу излить. На любовь в 63 года рассчитывать смешно. И все же напишите мне, если вы вдовец 65-70 лет, без вредных привычек, интеллигентный, добрый, несудимый, и вам хочется душевного общения. Желательно из Москвы (мой сын живет там) или из г. Изобильного (легче было бы общаться). Не стесняйтесь, если у вас незначительный физический недостаток. Главное – взаимопонимание, забота друг о друге. Я русская, 63 года, рост 164 см, живу в своем доме. Приглашаю на юг, у нас тепло. Отвечу только одиноким серьезным мужчинам.

Адрес: Галине, 356140, Ставропольский край, г. Изобильный, г/п, а/я 11

Одиночество хуже болезни

Вдова, образование высшее. Из близких остался внук, который живет в другом городе. Надеюсь встретить мужчину 65-75 лет, тоже одинокого, умного, ответственного, доброго, без вредных привычек, не потерявшего силу духа.

Алевтина, г. Курск, тел. 8-920-703-57-70

20 лет говорю с тишиной

Очень интересная и очень одинокая зеленоглазая женщина, вдова морского офицера, давно одна, без материальных и жилищных проблем. Хочу познакомиться с мужчиной 55-65 лет. Вы – желательно вдовец или разведены, военный в отставке, надежный, чистоплотный, без вредных привычек. Жить можно у меня: либо в городской квартире, либо в загородном доме на берегу Финского залива (там очень красиво). Надеюсь вместе дожить до серебряной свадьбы. Устала одна встречать Новый год, 20 лет говорить с тишиной. Спасалась работой на руководящих должностях, а женского счастья не было. Женатых, любителей приключений, судимых прошу меня не беспокоить.

Адрес: Морозовой Ольге, 198217, г. Санкт-Петербург, пр. Танкиста Хрустицкого, д. 92, кв. 21. Тел. 8-911-908-75-45

Надежный и хозяйственный

Очень хотелось бы найти спутницу жизни, желательно с ребенком. Мне 42 года, рост 175 см, русый, глаза голубые, по гороскопу Телец. Живу в сельской местности, имею свой дом. Хозяйственный, надежный, одинокий. Инвалид 2-й группы (нет 8 пальцев на руках).

Адрес: Ширшову Александру Николаевичу, 392547, Тамбовская обл., ст. Селезни, ул. Советская, д. 3, кв. 3. Тел. 8-915-878-47-53

Нужна настоящая семья

Мне 42 года, сыну 10 лет. Живу в сельской местности, образование среднее, не пью и не курю, работаю. Внешность нормальная – не красавица, но и не страшная. Хочу познакомиться с мужчиной, которому действительно нужна семья, забота. Судимых, наркоманов, алкоголиков и альфонсов прошу не беспокоить.

Татьяна, тел. +7-920-862-49-78

Окружу заботой

Познакомлюсь с одиноким мужчиной до 58 лет, желательно вдовцом, ни от кого не зависящим. Мне 53 года (160-76), по гороскопу Дева, вдова 7 лет. Дети взрослые, живут далеко. Не курю, не пью, люблю порядок и чистоту. Отлично готовлю, шью, вяжу, люблю природу, цветы. Своего жилья не имею, жила с детьми. Сейчас приехала на свою милую, любимую родину. Вроде бы все родное, но не хватает внимания, ласки, заботы. Устала от одиночества. Очень хочу найти верного спутника жизни, желательно из г. Ижевска или Удмуртского края. Окружу его заботой и любовью.

Адрес: Гончаровой Татьяне Владимировне, 426011, Удмуртия, г. Ижевск-11, д/в

Дочь одинока

Дочери 26 лет, она одинока. Лицом и телом Бог не обидел, но беда в том, что после 10 лет у нее начались приступы эпилепсии. Сейчас они бывают редко, раз в 1-3 месяца. Дочь окончила 9 классов. Мы живем в небольшом райцентре. Если кто ее воспримет такой, какая она есть, и будет уважать, то звоните мне. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Александр, Пензенская обл., тел. 8-908-532-14-14

Потеряла адрес

Хочу найти своих друзей. К сожалению, потеряла адрес. Это Сырников Валерий Михайлович, примерно 1945-1947 гг. рождения, военный (теперь уже, наверное, на пенсии), его жена Людмила, учительница, их сыновья Олег и Андрей. Если кто знаком с ними или живет по соседству, сообщите, пожалуйста, что я их ищу!

Адрес: Мальцевой Нэлли Ивановне, 432045, г. Ульяновск, ул. Промышленная, д. 67, кв. 28

Мечтаю жить в деревне

Очень хочу изменить свою жизнь. У меня двое детей, 17 и 8 лет, а замужество оказалось неудачным: муж-алкоголик. Родительского тепла тоже никогда не было. Мечтаю жить в деревне, поближе к природе. Хочу познакомиться с хорошими добрыми людьми из деревни. Сама я городская, но в деревне жила и работала дояркой. Может быть, есть у нас в России еще места, где нужны люди для работы в сельском хозяйстве. Главное – жилье и работа. У меня, к сожалению, своего жилья нет. Расскажите мне о своей малой родине! Очень жду писем.

Адрес: Полозовой Жанне Викторовне, 443081, г. Самара, а/я 5647

Не стесняйтесь

Мне 59 лет, рост 160 см, голубоглазая блондинка, по гороскопу Стрелец, вдова уже давно. Полновата, но не толстая. На здоровье не жалуюсь, веду здоровый образ жизни. Спокойная, не люблю ссоры. Живу отдельно от детей в своей квартире. Для создания семьи, основанной на уважении и взаимной поддержке, познакомлюсь со свободным мужчиной 55-65 лет. Вы порядочный, уравновешенный, добрый, надежный и неглупый, желательно легкий на подъем и живущий неподалеку, чтобы можно было встретиться. Но у меня есть недостаток – немного заикаюсь. Если у вас такой же недостаток, не стесняйтесь! Не смогу смириться только с ревнивцем, скупердяем, алкоголиком и лентяем. Я не ищу выгоды.

Адрес: Поповой Татьяне, Тверская обл., Конаковский р-н, ст. Редкино, ул. Фадеева, д. 2, кв. 29. Тел.: 8-48242-591-83 (дом.), 8-906-554-62-77 (сот.)

Ищу родственников

Сама я ни в чем не нуждаюсь, материально обеспечена. И дом хороший, и дети выросли хорошие. Только нет близких людей. Судьба распорядилась сурово – две дочери не знают ни своего отца, ни тетушек, ни других кровных родственников. А ведь общение с родными – это наше здоровье! Может, и болячки прошли бы. Надеюсь с вашей помощью найти родственников. Ищу Лисиных: Галину (по мужу Сидельникову, у нее сын Андрей), Иру, Тамару, Лену и Дмитрия Георгиевича. Отзовитесь!

Адрес: Фроловой Надежде Алексеевне, 353220, Краснодарский край, Динский р-н, ст. Старомышастовская, ул. Садовая, 107. Тел. +7-908-687-12-49

Не разочарую

Мне 56 лет (выгляжу моложе), рост 155 см. Внешне и по характеру не разочарую. Образование высшее, врач, серьезная, порядочная. Познакомлюсь с мужчиной до 68 лет, можно с инвалидностью, чистоплотным, понимающим, нежадным, с умелыми руками, умеющим жить в частном доме, желательно с авто. У меня есть дочь и внучка, они живут отдельно. Мужчину ищу непьющего, некурящего, несудимого, порядочного, чистоплотного, готового на переезд. От вас – подробное письмо, год рождения, число, месяц, телефон и конверт.

Адрес: Куфелкиной Т.А., 443063, г. Самара, д/в

Познакомлюсь с хорошей девушкой

Мне 27 лет, я инвалид (сколиоз позвоночника), ходячий. Надеюсь познакомиться с хорошей девушкой из Кемеровской области.

Виталий, Кемеровская обл., г. Анжеро-Судженск, e-mail: vit.manelyukov@yandex.ru

Нет рядом друга

Я вдова, 70 лет, рост 153 см, вес 60 кг, русская, материально обеспечена, практически здорова, живу в двухкомнатной квартире. Сын вырос, женат, живет в Санкт-Петербурге, внуки тоже выросли. Хочется, чтобы рядом был друг, надежный человек. Так хочется еще нежности, внимания и заботы! Буду рада вам, если вы не женаты, вам 65-75 лет, нет материальных проблем. Вы душевный, чуткий человек, не потеряли интерес к жизни. Прошу не звонить мужчин с судимостью, психически неуравновешенных, с вредными привычками, альфонсов, инвалидов (ухаживать уже не смогу).

Валентина, Ленинградская обл., г. Приозерск, тел. +7-921-742-37-94

Отзовись, Илья!

Хочу найти Илью Лукьяненко. Родом он из с. Старая Гута Унечского района Брянской области. После армии и создания семьи остался в Брянской области. Виделись мы году в 1966... Очень хочется хоть что-нибудь узнать о нем, о его семье. Может, и дойдут эти строки до Ильи. Если вы что-то знаете о нем, пожалуйста, позвоните или напишите мне!

Адрес: 187110, Ленинградская обл., г. Кириши, пр. Ленина, д. 5, кв. 1. Тел. 8-905-217-85-97

Ищу помощника

Вдова с 2003 года, мне 72 года. Есть сын, который живет со своей семьей. У меня тоже есть жилье в Москве, дача в Подмосковье, только заниматься землей стало трудновато. Хотелось бы встретить надежного, верного друга и помощника, чтобы было с кем разделить радость и грусть. Лучше, если у вас свое жилье, так как у меня квартира однокомнатная, малогабаритная, и я к себе, к сожалению, никого взять не могу. Желательно, чтобы вы тоже были вдовцом или давно разведены. Вам 68-75 лет, рост не ниже 170 см (мой рост 167 см, вес 85 кг). Характер у меня спокойный, уравновешенный. Я не меркантильна, уступчива. С мужем мы прожили 47 лет.

Нина Алексеевна, г. Москва, тел. 915-475-36-13

Мечтаю увидеть старых друзей

Очень надеюсь найти своих друзей. В конце 1970-х годов вышла замуж в Узбекистане, и там подружилась с хорошими людьми. Мы часто встречались, готовили узбекские и другие блюда. Я не ожидала таких теплых, доверительных отношений между соседями! У нас в подъезде жили русские, таджики, корейцы, татары, мордва, евреи... И все дружили! Из-за болезни дочери пришлось уехать. Жизнь закружила, и я осталась в Сибири одна с двумя детьми, работала за двоих. Сейчас все хорошо, дети выросли, и появилось время для себя. Мечтаю отыскать друзей – семьи Щербаковых, Казариных, Смиченко и других.

Адрес: Ворошиловой Надежде, 654054, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, а/я 3019

Ценю душевность, доброту

Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой 25-30 лет, душевной, доброй, без вредных привычек. Мне 26 лет, инвалид, диагноз почечная недостаточность. Без вредных привычек. Ценю в людях доброту, понимание, и сам такой же. Живу в хорошем районе, в собственном доме. Есть вода, газовое отопление, телефон, сигнализация. Очень буду рад знакомству. Жду с нетерпением писем и звонков.

Адрес: Лавренову Евгению Михайловичу, 212010, Беларусь, г. Могилев, 1-й пер. Некрасова, д. 32. Тел.: 8-0222-23-27-41 (дом.), +37-529-544-02-17 (сот.)

Вспомните меня!

В 1997 году переехала в Россию из Узбекистана, из г. Маргелана. Там у меня было очень много друзей, и все они разъехались кто куда. Я о них ничего не знаю. Если кто меня помнит, откликнитесь!

Адрес: Рахмановой Нине Васильевне, 446021, г. Сызрань-21, ул. Медногорская, д. 8, кв. 16

Ищу друзей, подруг

Хотелось бы найти друзей, подруг 60-70 лет. Я человек деревенский, воспитана бабушкой, училась в интернате. Сейчас на пенсии, инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Православная, могу общаться с людьми любой национальности. Люблю петь, и, как говорят, пою хорошо. Могу работать по хозяйству, в огороде, саду. Очень люблю лес. Желательно, чтобы откликнулись люди из Самарской области. А если вы из Тереньгульского района Ульяновской области, совсем хорошо!

Валентина, г. Самара, тел. 8-927-738-14-73

ВЕРЮ В ЛУЧШЕЕ

Мне 58 лет, рак 2-й стадии. Удалили левую грудь 30 ноября, сейчас прохожу «химию». Надеюсь и верю в лучшее. Помогите мне, очень прошу. Звонить можно после 17 часов.

Адрес: Фоминой Людмиле Михайловне, 173015, г. Великий Новгород, ул. Духовская, д. 1-1, кв. 1. Тел. 8-953-901-41-38

БОЛЬШАЯ ОПУХОЛЬ

У сына обнаружили опухоль на яичке с голубиное яйцо (объемное новообразование). Направили в онкоцентр. Мы стараемся его успокоить, но он все равно нервничает, плохо спит. Плана лечения пока не нашла. От АСД ему стало плохо. Сделали фермент по системе Болотова, но будет готов только через 2 недели. Люди добрые, кто знает, как лечить онкоопухоли или другие опухоли народными средствами? Пришлите, пожалуйста, рецепты! Будем рады любому письму. И еще помолитесь за раба Божьего Романа, очень прошу.

Адрес: Ситниковой Галине Равловне, 357841, Ставропольский край, Георгиевский р-н, ст. Александрийская, ул. Гагарина, д. 220

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА

Болею сахарным диабетом 2-го типа. Самая большая проблема – нога, диабетическая стопа. Лежала в больнице, но болезнь прогрессирует. Если кто знает, чем можно ее вылечить, помогите рецептом, советом!

Адрес: Чермашенцевой Людмиле Викторовне, 394028, г. Воронеж, ул. Туполева, д. 9, кв. 16

КАК СПАСТИ МАЛЫША?

В тяжелом состоянии в больнице находится ребенок (1,5 месяца). Родился с целиакией (не хватает ферментов для пищеварения). Диагноз поставили очень поздно, в больнице занесли инфекцию, теперь сепсис. Постоянно капают антибиотики, но ребенок ослаблен и, кроме всего этого, заболел еще пневмонией. Температура 39° не сбивается, ребенок фактически ничего не ест. Очень прошу помочь малышке, дать совет, что можно сделать, чем помочь! Вы – последняя надежда на спасение.

Адрес: Стратовой Вере Григорьевне, 353380, Краснодарский край, г. Крымск, ул. 2-я Котовская, д. 7. Тел. 8-918-231-20-66

НЕМЕЮТ РУКИ

Прошу дать рецепты от онемения пальцев рук. У меня диабет 2-го типа. Пользуюсь рецептами из нашей любимой газеты, и сахар снижается, но суставы никак не могу вылечить. Очень прошу вас помочь мне избавиться от этого недуга!

Адрес: Черновой Татьяне Александровне, 414004, г. Астрахань, ул. Курская, 32

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ГЛАЗ?

Произошло кровоизлияние в стекловидное тело левого глаза. Через день попала на обследование в больницу, и мне назначили лечение. Капаю и пью лекарства, но стало хуже: постоянно колет, смотреть больно, мелькают пятна, сам глаз увеличился. Добрые люди, если кто-то может мне помочь, отзовитесь!

Адрес: Кузнецовой А.М., 125502, г. Москва, ул. Петрозаводская, д. 5, корп. 2, кв. 237

ОСТАЛАСЬ ОДНА

Случилось большое горе – умер муж, потом мама и брат. Они были здоровыми, никогда не болели... И вот – нервный срыв. В больнице мне стало еще хуже. Вдобавок начали болеть руки, ноги. Я и сейчас пью таблетки, но это пустышки. Кто излечился от такого стресса? Может, есть какие-то травы? Мне 62 года, осталась одна, и помощи просить больше не у кого. Пожалуйста, отзовитесь!

Адрес: Самохиной Нине Николаевне, 111672, г. Москва, ул. Салтыковская, д. 23, корп. 2, кв. 8. Тел.: 8-495-701-76-93 (дом.), 8-915-048-55-84 (сот.)

КТО СПРАВИЛСЯ С ПЛОСКОСТОПИЕМ?

Отзовитесь те, кто справился с продольно-поперечным плоскостопием! Мне 32 года.

Адрес: Давлетчареевой Гульнаре Фанисовне, 423814, Татарстан, г. Набережные Челны, д/в

Список рецептов, опубликованных в номере

Болезни верхних дыхательных путей
Ангина: с. 11.
Насморк: с. 43.
Простуда: с. 4, 11.
Бронхиальная астма: с. 27.
Бронхит: с. 11.
Кашель: с. 27.
Эмфизема легких: с. 8.
Заболевания пищеварительной системы
Гастрит: с. 14, 27, 34.
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: с. 9.
Диарея: с. 14.
Дисбактериоз: с. 14.
Запор: с. 11.
Болезни печени, желчных путей и поджелудочной железы
Гепатит: с. 21, 35.
Желчнокаменная болезнь: с. 29.
Холестаз: с. 16.
Заболевания мочевыделительной системы
Блуждающая почка: с. 30.
Киста, поликистоз почек: с. 21, 35.
Пиелонефрит: с. 21, 35, 43.
Цистит: с. 35.
Заболевания сердечно-сосудистой системы
Аритмия: с. 5, 10.
Гипертония: с. 8, 11, 36.
Гипотония: с. 43.
Инсульт: с. 8.
Ишемическая болезнь: с. 11, 43.
Болезни вен
Варикозное расширение вен: с. 34.
Заболевания опорно-двигательного аппарата
Артрит, полиартрит: с. 8, 14, 35, 43.
Переломы: с. 22, 24-25.
Сколиоз и другие болезни позвоночника: с. 24-25.
Ревматизм: с. 5, 43.
Мужские и женские болезни
Импотенция: с. 37.
Простатит: с. 21.
Опущение матки: с. 16.
Заболевания нервной системы
Бессонница: с. 21.
Головная боль, мигрень: с. 11, 34, 38.
Остеохондроз: с. 14.
Заболевания кожи
Аллергия, экзема, нейродермит: с. 8, 9, 21.
Витилиго: с. 12.
Выпадение волос: с. 10, 35.
Грибок (микоз): с. 40-41, 43.
Ожоги: с. 8.
Пролежни: с. 8.
Трещины: с. 11.
Фурункулы, чирья: с. 21.
Заболевания ушей
Отит (воспаление среднего уха): с. 32.
Заболевания глаз
Катаракта: с. 10, 23
Ослабление зрения: с. 8, 11, 34.
Ячмень: с. 38.
Заболевания зубов и полости рта
Кариес, зубная боль: с. 22, 34.
Пародонтоз: с. 10, 35.
Гингивит: с. 36.
Общие заболевания
Анемия: с. 21.
Герпес: с. 27.
Профилактика заболеваний, укрепление иммунитета: с. 4, 6, 7, 11, 12, 13, 17, 20-21, 24-25, 28, 30, 34, 35, 38, 39.

БЕСПОКОЯТ БОЛЬ И ЖЖЕНИЕ

Мне 60 лет, 3 года мучают жжение и боль в копчике (отдает в прямую кишку). Когда лежу или сижу, боль усиливается. На томографии – диффузный остеопороз, остеоартроз. Назначенное лечение не помогло. Кто заглушил такую боль хотя бы на время? Очень прошу помочь советом.

Адрес: Романовой Римме Андреевне, 248025, г. Калуга, ул. В. Никитиной, д. 32, кв. 28

ВСЯ В БЕЛЫХ ПЯТНАХ

Прошу помощи в лечении витилиго. Все тело в безобразных белых пятнах. Появились они и на лице, даже на улицу выходить стыдно. Может, кто-то вылечился от этой болезни? Очень прошу, напишите!

Адрес: Чернышевой М.Ф., 450105, Башкирия, г. Уфа-105, ул. Королева, д. 8, кв. 48

БОЛЕЗНИ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Прошу ваших советов в лечении! Как вылечить обструктивный бронхит и пневмосклероз? Напишите мне, пожалуйста!

Адрес: Иосифовой Галине Дмитриевне, Тамбовская обл., г. Мичуринск, ул. Федеративная, д. 24, кв. 31

КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ?

Я ветеран, инвалид 1-й группы, мне 80 лет. А моей жене Адаменко Марине Михайловне 75 лет, она инвалид 2-й группы, ветеран труда. У нас стенокардия, ишемия – инвалидность по сердцу. Но самое страшное – забывчивость, потеря памяти, особенно у жены. Врачи говорят, что это неизлечимо. Но мир держится на доброте, и у нас к вам большая просьба: помогите, если смогли помочь в этом себе! Мы с женой ведем нормальный образ жизни, не пьем. Я за всю жизнь не выкурил ни одной папиросы. Пожалуйста, дайте совет!

Адрес: Демидову Валентину Ефимовичу, 354200, г. Сочи Л200, п. Лазаревский, ул. Партизанская, д. 14, кв. 1. Тел. 8-918-900-86-24

«ВОЛОС» НА НОГЕ

На подошве у меня появился «волос». Кто излечился от такого заболевания народными средствами, напишите мне, пожалуйста.

Адрес: Стрик Людмиле Павловне, 187724, Ленинградская обл., Лодейнопольский р-н, д. Шамокша, д. 3, кв. 9

ЕСТЬ ЛИ УПРАВА НА ОСТЕОХОНДРОЗ?

Очень прошу поделиться именно действенным методом лечения застарелого остеохондроза спины. Защемляется нерв, боль отдает в голову, все это сказывается на сосудах. Массажи – дорогое и временное удовольствие. Гимнастика? Может, были не те упражнения или не та нагрузка... Несмотря на травы, растирки и прочее, все возвращается на круги своя. Неужели не избавиться от этой напасти? Невозможно нормально жить и работать, когда все время болят спина и голова. Прошу вас помочь, если знаете способ, пусть даже самый нетрадиционный! Только не присылайте, пожалуйста, рекламу БАД и препаратов – выкупать их не будем. И свидетелей Иеговы просим не беспокоить. В свою очередь, тоже, возможно, чем-нибудь сможем помочь. Заранее благодарны тем, у кого не очерствели душа и сердце.

Адрес: Марковой Елене Александровне, 681029, г. Комсомольск-на-Амуре, до востребования

ОЧЕНЬ НУЖНА ПОДДЕРЖКА

Мне 25 лет, сыну 3 года, я мать-одиночка. С отцом ребенка не общаемся. Очень нужна одежда, особенно на весну и лето. Детские размеры: 30-32, обувь – 14, колготки – 18. У меня размер одежды 42 (вес 45 кг), обуви – 38. Если у кого остались постельное белье, игрушки, книжки, тоже будем очень рады. Нам очень нужны помощь и поддержка.

Адрес: Майской Людмиле Владимировне, 429520, Чувашия, Чебоксарский р-н, д. Мускаринкасы, ул. Космическая, д. 17. Тел. 8-927-863-20-04

БЕДА С СУСТАВАМИ

Мне 41 год, в феврале заболела левая рука. Диагноз плечелопаточный периартрит. Рука не двигается вверх и назад. Боль в плече сняли инъекцией в сустав, но рука по-прежнему не выпрямляется вверх и назад. А сейчас сильно отекла кисть, воспалились суставы пальцев – невозможно сжать в кулак. Пальцы согнулись, и выпрямить их невозможно. Помогите, пожалуйста, советом!

Адрес: Парфеновой Елене Анатольевне, 634049, г. Томск, ул. Новосибирская, д. 37, кв. 151

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №4 (244)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 07.02.2012.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД– 466. Цена свободная



